

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کلاچی

# کچن

مامنامہ

جنوری 2015ء

قیمت - 100 روپے



WWW.PAKSOCIETY.COM

جاڑوں کے چٹخارے ..... موسم سرما کی منفرد ذائقہ دار ڈشز



BAKE  
PARLOR

سبھی کھاتے ہیں

## دی ہوم ریسیٹورنٹ

Issue No. 8

برانی  
میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبال لیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دہی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، ہریس اور کدو ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آگ پر تھیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرانی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر آبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دہی کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پیلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم پیش کریں۔

## شاپنگ لسٹ

چکن (2 ٹوکڑے) : 400 گرام  
لڈ لٹے ہوئے : 2  
پیاز کی ہوتی : 1 عدد  
ہری مرچیں : 2  
پودینہ (کٹا ہوا) : 2  
کوکنگ آئل : 6  
دہی : 2  
ہریس کی ہوتی : 2  
ہریس کٹا ہوا : 2  
پانی : 1/2 کپ  
بیک پارلر برانی میکرونی : 1 پکٹ

## اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبال لیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرانی چین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، ہریس اور کدو ڈال کر ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھ ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر آبال آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اٹار کر گرم یا گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ : ہریس کے گوشت کے ساتھ ڈال کر پانی 40 لٹر تک ایک گوشت کے کٹے تک پکائیں۔

## شاپنگ لسٹ

چکن بھری ہوئی : 300 گرام  
پیاز کی ہوتی : 01  
ہریس : 01  
ہری مرچ : 01  
دہی : 01  
کوکنگ آئل : 08  
ہریس کی ہوتی : 04  
نمک : 01  
بیک پارلر برانی میکرونی : 01 پکٹ

میٹے بال  
اسپیگھٹی

۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبال لیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قہر کے کوٹنے بنالیں۔ ایک فرانی چین میں تیل گرم کر کے کوٹنے 5 منٹ تک فرانی کریں۔ اب کوٹنے فرانی چین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادورک اور ہریس ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوٹنے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اب اٹلی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر آبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ چین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اب چو لے سے اٹار کر پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح مکس کر کے گرم پیش کریں۔

## شاپنگ لسٹ

لڈ لٹے ہوئے : 300 گرام  
پیاز کی ہوتی : 1  
ہریس کٹا ہوا : 2  
کوکنگ آئل : 2  
دہی : 4  
پانی : 1  
بیک پارلر اسپیکھٹی : 1 پکٹ

## فحیتا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبال لیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرانی چین میں تیل گرم کریں۔ ہریس ڈال کر ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرانی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرانی کریں۔ کارن فلور پانی میں مکس کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرانی چین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لے لے کئے ہوئے نماز اور پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم پیش کریں۔

## شاپنگ لسٹ

بھری ہوئی کارنی کا گوشت : 300 گرام  
ہریس کٹا ہوا : 2  
پیاز کی ہوتی (بڑی) : 1  
ادورک کی ہوتی : 2  
کوکنگ آئل : 4  
دہی : 2  
پانی : 3  
بیک پارلر اسپیکھٹی : 1 پکٹ

باربی کیو  
میکرونی

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک لے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا آبال لیں کہ اس میں ایک کٹی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرانی چین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور ہریس ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرانی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرانی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساٹھ ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرانی کریں۔ اب ادورک اور پانی ڈال کر اس کو آبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چو لے سے اٹار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح مکس کر کے گرم پیش کریں۔

## شاپنگ لسٹ

بھری ہوئی کارنی کا گوشت : 300 گرام  
بھری ہوئی کارنی (بھری ہوئی) : 1  
پیاز کی ہوتی (بھری ہوئی) : 1  
لڈ لٹے ہوئے : 2  
کوکنگ آئل : 4  
پانی : 3  
کارن فلور : 2  
ہریس کٹا ہوا : 1  
بیک پارلر برانی میکرونی : 1 پکٹ



بسم الله الرحمن الرحيم

## ابتدائیہ

ماہنامہ کچن کے قارئین کو سال نو کی خوشیاں بہت بہت مبارک ہوں۔ خدا کرے یہ نیا سال اس ارض پاک اور اس کے باسیوں کے لیے مسرت و شادمانی، امن و آشتی، ترقی و کامیابی اور صبر و استقلال جیسی روشن کرنوں سے منور کرنے کا امین ثابت ہو۔ (آمین)

قارئین کرام ماہنامہ کچن کا شمارہ نمبر 186 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ جاڑوں کے چٹخارے II کے عنوان سے شائع کیا جا رہا ہے۔ سردیوں کا موسم اپنی خوبصورتی کے جلوے بکھیرتے ہوئے ماحول پہ ایک رومانوی فسون طاری کیے ہوئے ہے۔ بلند و بالا برف پوش پہاڑی سلسلوں میں بسنے والوں کے لیے تو بے شک یہ موسم تندی و تخی کے جوہر دکھاتا کچھ ناخوشگوار کی سبب بننا ہے لیکن معتدل آب و ہوا کے حامل علاقوں میں یا میدانی علاقوں میں رہنے والے لوگوں کے لیے اس موسم کی خوبصورتی کا جلوہ ہی نرالا ہوتا ہے اور یہ کہنا بھی بے جا نہ ہوگا کہ موسم سرما کو غیر رسمی طور پر ہی سہی ایک خوشیوں بھرے تہوار کی طرح منایا جاتا ہے۔ اس بات کی دلیل جاڑوں کے آغاز میں ہی جگہ جگہ کارن سوپ، فرائی کش، بخنی، کشمیری چائے، دکانی وغیرہ کی دکانوں و اسٹالز پر لوگوں کا رش دیکھ کر بخوبی مل جاتی ہے اس موسم میں لوگ طرح طرح کے مصالحے دار روغنی کھانوں سے بھی لطف اندوز ہوا کرتے ہیں لیکن رگوں میں خون جمنا سردی کے دنوں میں گرما گرما سوپ، چائے، قہوہ دکانی وغیرہ جیسے گرم مشروبات کی طلب میں بے پناہ اضافہ ہو جایا کرتا ہے اس کے علاوہ روایتی انداز میں بھر پور طریقے سے تیار مریج مصالحے دار اور روغنی کھانوں کے استعمال سے بھی اکثر طبیعت اُدبھ جایا کرتی ہے اس لیے اکثر افراد سینڈویچز، پاستا اور کائناتی نیشنل اسٹائل میں تیار دیسی سوپ ڈشز بھی استعمال کرنا پسند کرتے ہیں۔ ان گلابی سردیوں کے موسم میں اسی مزیدار مناسبت کو پیش نظر رکھتے ہوئے اس ماہ قارئین کی خدمت میں **جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II** کے عنوان سے موسم سرما کی ان بہترین ریسپیز کا منفرد کلیکشن پیش کیا جا رہا ہے آپ ان ڈشز کو ضرور آزمائیں یہ یقیناً آپ کے من کو بھائیں گی۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں ”چھوٹا کچن“ کشادہ کیا جاسکتا ہے ”کیوی فروٹ“ منفرد ذائقے و شفا بخش خوبیوں سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی ”چائے کے کپ میں غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال“ ”پپیتا سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل“ ”موسم سرما کی پریشانی کھانسی سے نجات پائیں“ ”حسن کو نکھارنے کے دلکش انداز“ ”جلد قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ“ ”چائلڈ ہیلتھ میں“ ”ٹین ایجرز اور صحت سے لاپرواہی“ اور ایک خصوصی مضمون ”افراط کیلشیم درست لائحہ عمل اختیار کریں“ شائع کیا جا رہا ہے گوکہ خون میں کیلشیم کی نارمل حد سے تجاوز کردہ سطح خود کوئی پریشانی کی بات نہیں لیکن یہ کسی سنگین مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے۔ آپ ان مضامین کو ضرور پڑھیں یہ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی



ماہنامہ

## جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II

- ابتدائیہ 11  
چھوٹا کچن کشادہ کیا جاسکتا ہے 12  
کچن کو با ترتیب اور با سہولت رکھنا ضروری ہے 13  
کیوی فروٹ..... منفرد ذائقے و شفاء بخش خوبیوں سے بھرپور پھل 14  
منفرد مزیدار پھل جو چمکتوں اور بیج سمیت کھایا جاتا ہے 15  
گاجر..... غذائیت سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی 16  
جلد کو نگہداشت و تروتازہ بنانے والی خاص سبزی جو موسم سرما کا خاص تحفہ ہے 17  
چائے کے کپ میں غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال 18  
مناہتی نظام کو مضبوطی چائے کے گرما گرم کپ سے دیں 19  
پپیتا..... سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل 20  
وہ پھل جو صحت و تندرستی کی بحالی میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے 21  
جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II 22  
موسم سرما میں استعمال کی جانے والی مزے مزے کی ڈشز 23  
موٹک پھلی..... بے شمار موسم سرما کی خاص سوغات 24  
یہ مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے 25  
کچن اسپیشل..... 26  
ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز 27  
غذائی اور ادویاتی خوبیوں سے بھرپور ادراک 28  
موسم سرما میں ادراک کی شفاء بخش خوبیوں سے استفادہ کریں 29  
فرسودہ توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے 30  
لوگ عام طور پر کلیر کے فقیر ہی بنے رہنا پسند کرتے ہیں 31  
موسم سرما کی پریشانی کھانسی سے نجات پائیں 32  
شہد اور بسن کے استعمال سے کھانسی میں آرام ملتا ہے 33  
حسن کو نکھارنے کے دلکش انداز 34  
موسم سرما میں آنکھ میں کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہتر رہتا ہے 35  
جلد..... قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ 36  
جلد ہمارے جسم کا سب سے بڑا اہم عضو ہے 37  
چائلڈ ہیلتھ گائیڈ ماؤں کے لیے بطور خاص 38  
ٹین ایجرز اور صحت سے لاپرواہی 39  
افراط کیلشیم درست لائحہ عمل اختیار کریں 40  
وٹامن D کی بلند سطح بھی کثرت کیلشیم کا باعث بن سکتی ہے 41  
خواہشوں کے دیار میں..... خواتین کی جانی بچانی قد کار نگہبت سیمائ 42  
ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر..... قسط نمبر 9 43

جنوری 2015ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- برنس منیجر : اویس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوئنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان • محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی • پبلشر کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

58۔ اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ کراچی

فون نمبر : 32727222 - 32727333

پانچویں منزل کبکشاں گلڈھ مال مقابلہ رحمانیہ مسجد مین طارق

روڈ کراچی۔ فون : 34322795 - 34322791

قیمت فی پرچہ :- 100/- روپے

زر سالانہ :- 1200/- روپے

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

ماہنامہ کچن کراچی میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

انتباہ

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔ 58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

ماہنامہ کچن کراچی 11



# کشادہ کیا جاسکتا ہے

# چھوٹا کچن

اپنے کچن کو ترتیب سے رکھنا اور باسہولت و آرام دہ بنانا بہت ضروری ہے۔ تھوڑی سی سمجھداری اور توجہ سے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے

بہت سی خواتین اپنے کچن کو ڈاننگ روم سے بھی زیادہ خوبصورت اور صاف ستھرا رکھتی ہیں جس سے وہ زیادہ کشادہ نظر آتا ہے اگر آپ کا کچن صاف ستھرا اور سلیقے سے سجا ہوا ہے تو آپ اسے مہمانوں کو دکھاتے ہوئے یقیناً خوشی اور فخر محسوس کریں گی

نسرین شاہین

تجربات پر یقین رکھتی ہیں تو پھر یہ کینٹ آپ کے لئے بے حد ضروری ہے۔ آپ چاہیں تو اس کے عین نیچے رہیں بورڈ لگا سکتی ہیں اور اس میں نت نئے کھانوں سے متعلق ریسیپز اور کچن میگزینز اسٹور کرنے کے ساتھ ساتھ چند ایسی مووی اشیاء محفوظ کر سکتی ہیں۔ جو عام طور پر بازار میں کم دستیاب ہوتی ہیں اور وقت ضرورت آپ ان سے فائدہ اٹھا سکتیں ہیں۔ کچن کی دیواروں کے متعلق ایک ضروری بات یہ بھی ہے کہ بہتر ہوگا کہ آپ اپنے کچن کی دیواروں کو کونوں میں راؤنڈ شیپ رکھیں تاکہ ان میں صفائی آسانی سے ہو سکے ایسی دیواریں جہاں پر چاروں کونوں میں نوکدار اہتمام ہو وہاں پر صفائی کرنا قدرے دشوار ہوتا ہے اور حشرات الارض بھی رہنے لگتے ہیں۔

اپنے آئیڈیل کچن کی تعمیر کے وقت جو بات یاد رکھنے کی ہیں ان میں سے ایک تو الیکٹرک پوائنٹس ہے یاور کھیں کہ اس وقت کچن میں کم از کم پانچ الیکٹرک پوائنٹس ضرور بنالیں کیونکہ آپ کو ایک ہی وقت میں کئی الیکٹرانک اشیاء مثلاً اوون، یلنڈر، فریج، ٹوستر اور کمر وغیرہ استعمال کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ گیس کی سپلائی اور اس کی فٹنگ میں بھی غلطی کی کوئی گنجائش نہیں ہونی چاہئے اگر گیس اسٹو استعمال کرنا ہو تو بہتر ہے کہ اس کے لئے بھی ربر کے پائپ نہ استعمال کریں کیونکہ ربر کے پائپ کسی بھی تیز گرم توے سے یا کسی تیز گرم برتن سے آسانی سے پگھل سکتے ہیں اور نتیجتاً ساری گیس لیک ہو سکتی ہے اچھی طرح سوچ سمجھ لیں کہ آپ کو چولہا کہاں فٹ کرنا ہے اور اس کے بعد المونیم کی فٹنگ کر کے اطمینان حاصل کر لیں تاکہ آئندہ کبھی بھی گیس فٹنگ کو دوبارہ نہ چھیڑنا پڑے۔ اگر مذکورہ بالا تمام باتوں کا خیال رکھا جائے تو پھر آپ کا آئیڈیل کچن آپ کے لیے تیار ہے۔

## چھوٹا کچن زیادہ گنجائش

ملک کی زیادہ تر آبادی فلیٹوں میں رہائش پذیر ہے۔ جہاں بڑے فلیٹوں میں تو کشادہ کچن ہوتا ہے مگر چھوٹے فلیٹوں میں چھوٹا کچن ہوتا ہے اور خاتون خانہ کو اسی چھوٹے کچن میں گزارا کرنا ہوتا ہے کیونکہ عورت بغیر یاورچی خانے کے ادھوری تصویر کی جاتی ہے وہ یاورچی خانے کے معاملات کو پس پشت ڈال ہی نہیں

ہیں اسی کاؤنٹر کے عین اوپر کچھ فاصلہ چھوڑ کر کچن کینٹ جو بالکل کچن کاؤنٹر کی طرح ہی دونوں دیواروں پر سے ہوتے ہوئے کونے میں ایک دوسرے سے مل جاتے ہیں۔ اس طرح ہم کچن میں کم سے کم جگہ میں زیادہ سے زیادہ چیزیں رکھ سکتے ہیں۔ یاد رہے کہ کچن کاؤنٹر اگر لکڑی یا لوہے کی جگہ ماربل کا ہو تو زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ کچن میں اس قسم کی سیننگ سے آپ کو اس بات کا اندازہ ہو جائے گا کہ آپ اپنے کچن کی کینٹ میں کتنا سامان رکھ سکتی ہیں اور اس میں کتنے سامان کی گنجائش ہے اب کچن میں آپ کے پاس دو دیواریں ایسی ہیں کہ جہاں پر تمام جگہ خالی ہے تو یہاں پر بھی آپ اپنی پسند کے مختلف ریکس اور چھوٹے کینٹ لگا سکتی ہیں اور اگر آپ کھانا پکانے کے معاملات میں نت نئے

یہ جاننا چاہتی ہے۔ ایک آئیڈیل کچن کا سائز کم از کم 10x12 یعنی 20sq ft ہونا لازمی ہے۔ جس میں کوئنگ ایریا الگ مخصوص ہو۔ اگرچہ تمام گھر میں ٹائلس لگی ہوئی ہوں یا نہیں لیکن کچن میں ان کا ہونا بے حد ضروری ہے اس کی وجوہات یہ ہیں کہ اول تو ٹائلس پر گندگی یا آسانی محسوس ہو جاتی ہے اور دوسرے ٹائلس پر صفائی کرنا نہایت آسان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک کشادہ سنک اور کھانے کی ایک چھوٹی میز کے ساتھ چار کرسیاں بھی کچن کی انتہائی ضروری چیزوں میں شامل ہوتی ہیں۔

کچن کاؤنٹرز میں ایل شیپ (L-Shaped) کاؤنٹر ہو، جو دو دیواروں کے ساتھ لگے ہوئے کونوں تک جاتے ہیں۔ کھانا پکانے میں انتہائی مددگار ثابت ہو سکتے

ہمارے ملک کی آبادی کا کثیر حصہ چھوٹے گھروں میں رہائش پذیر ہے جہاں ڈرائنگ روم، بیدروم اور ٹی وی لاونج بھی چھوٹے چھوٹے ہی ہوتے ہیں اور غسل خانہ، یاورچی خانہ تو اور زیادہ چھوٹے ہوتے ہیں۔ بڑے گھروں میں الگ یاورچی خانہ بنا ہوتا ہے اور چھوٹے گھروں میں بعض اوقات کمرے کے اندر ہی یاورچی خانہ بنا ہوتا ہے یا پھر کمرے سے تو باہر ہوتا ہے مگر چھوٹا سا ہوتا ہے۔ آج کل یہ فیشن بھی بنتا جا رہا ہے کہ ٹی وی لاونج کے ایک حصے میں ہی یاورچی خانہ بنادیا جاتا ہے جبکہ بڑے گھروں میں یاورچی خانے کے علاوہ ڈاننگ روم بھی موجود ہوتا ہے جہاں پر تمام گھر کے افراد مل کر ایک ساتھ کھانا کھاتے ہیں۔

ویسے بھی اگر کسی سے بھی یاورچی خانے کی تعریف پوچھی جائے تو یہی جواب ملے گا کہ ”یہ ایک ایسی جگہ ہوتی ہے جہاں تمام خاندان کے افراد کے لیے کھانا پکایا جاتا ہے۔“ لیکن بدلتی ہوئی دنیا کے ساتھ ساتھ یہ تعریف بھی وسیع ہوتی چلی جا رہی ہے اور اب کچن صرف کھانا پکانے کی حد تک ہی محدود نہیں ہے اور یہی وجہ ہے کہ اب کچن جدید طرز سے بنائے جاتے ہیں موجودہ دور کے جدید طرز پر آراستہ کچن کو دیکھا جائے تو اندازہ ہوگا کہ فی زمانہ کچن کتنی زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔

گھریلو خواتین اپنے دن کا زیادہ تر وقت کچن میں گزارتی ہیں صبح ناشتے کی تیاری اس کے بعد دوپہر کے کھانے کا وقت آن پہنچتا ہے اور اس سے فراغت ہونے کے بعد شام کی چائے اور پھر رات کے کھانے کا وقت ہو جاتا ہے۔ جب یہ طے ہے کہ خواتین کا زیادہ وقت کچن میں ہی گزرتا ہے تو پھر اسے کیوں نہ خوب اچھا کر کے بنایا جائے تاکہ خواتین بغیر تھکے اور آکتائے اپنے کام اطمینان سے کر سکیں۔ ہمارے ملک میں تمام گھروں کے کچن سائز کے اعتبار سے گھر کے ہر کمرے سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ دیکھا جائے تو کچن کی تعمیر خواتین کے نقطہ نظر سے ہونی چاہئے آیا کہ خاتون ایک پروفیشنل خاتون ہیں یا پھر خاتون خانہ دونوں صورتوں میں کچن ان کے گھر میں دل کی سی حیثیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر خاتون کی دلی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنا کچن اچھے سے اچھا بنائے اور اسے بہتر انداز میں ترتیب دے۔

## آئیڈیل کچن

ایک آئیڈیل کچن کیسا ہوتا ہے؟ یقیناً ہر خاتون خانہ







سکتی عورت اپنے دن کا آغاز اور انجام باورچی خانے ہی سے کرتی ہے چاہے وہ گھریلو عورت ہو یا ملازمت پیشہ گھر کی زندگی کا محور اور مرکز باورچی خانہ ہی ہوا کرتا ہے بلکہ یہ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا کہ کوئی بھی عورت باورچی خانہ ہی کے ذریعے اپنی مہارت اور ہنر کا مظاہرہ کرتی ہے۔ یہ مظاہرہ کھانا پکانے کا ہو یا باورچی خانے کی ترتیب و سلیقے کا ہو۔ وہ یہ کام بڑی خوش اسلوبی کے ساتھ کرتی ہے اور اس کی تزئین و آرائش کا خیال رکھتی ہے۔ بڑے یا کشادہ باورچی خانے کو آراستہ کرنا اور اسے باہولت بنانا تو بہت آسان ہوتا ہے لیکن وہ باورچی خانہ جو چھوٹا ہو اسے ترتیب سے رکھنا اور باہولت و آرام دہ بنانا بھی ضروری اور اہم ہے۔ یہ مشکل ضرور ہے مگر ناممکن ہرگز نہیں تھوڑی سی سمجھداری اور توجہ سے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے۔ آج کل فلیٹ ایسے تعمیر ہونے لگے ہیں کہ یہ ضروری نہیں ہے کہ باورچی خانہ ڈائننگ روم کے ساتھ ہی ہو۔ یہ لیونگ روم اور ڈرائنگ روم کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے اس لیے اس کی ترتیب اور خوب صورتی بہت ضروری ہے تاکہ ایک بھرپور باورچی خانے کا بھرپور تاثر مل سکے چاہے وہ بڑا ہو یا چھوٹا ہو۔ مغرب میں عورت کے لیے باورچی خانے کا تصور ذرا مختلف ہے۔ وہاں گھروں میں کام کرنے والیوں کا تصور نہیں ہے۔ اس لئے گھر کی مالکہ کو نہ صرف خود سے کھانا بنانا پڑتا ہے بلکہ باورچی خانے اور برتنوں کی صفائی بھی خود ہی کرتی ہیں۔ اسی لیے وہ اپنے باورچی خانے کو اتنے منظم اور خوبصورت انداز سے رکھتی ہیں کہ صفائی وغیرہ میں زیادہ پریشانی نہ ہو اور ہر کام خوش اسلوبی اور جلدی سے اپنے انجام کو پہنچ جائے اور پھر باورچی خانے میں زیادہ وقت بھی صرف نہ ہو۔ خاتون خانہ اپنے چھوٹے کچن میں مختلف کیبنٹ، الیکٹرونک اشیاء اور ضرورت کی چیزوں کو ترتیب سے رکھ کے اپنے کچن کو خوبصورت، صاف ستھرا اور باہولت بنا سکتی ہیں۔ مغرب میں ایسے باورچی خانے کا رواج ہے جس میں کوئی دروازہ نہ ہو اب یہاں بھی ایسے ہی باورچی خانے کا رواج فروغ پا رہا ہے کیونکہ اس طرح کے کچن چھوٹے ہوتے ہوئے بھی کشادگی کا احساس دیتے ہیں اسی لیے اب گھر ہو چاہے فلیٹ ایسے ہی کچن دیکھنے میں آ رہے ہیں۔

یہ بات طے ہے کہ کچن میں تبدیلیاں ضرورت کے تحت ہوتی رہی ہیں اور ہوتی رہیں گی۔ اسی طرح کچن کی آرائش اور اسے آرام دہ و باہولت بنانے کا کام بھی جاری رہے گا۔ کسی زمانے میں کچن کشادہ اور ہوادار ہوا کرتے تھے لیکن اب زیادہ تر چھوٹے اور گھٹے ہوئے بنائے جاتے ہیں جہاں عموماً ہوا کا گزر نہیں ہوتا اور ایگزاسٹ فین لگایا جاتا ہے چھوٹا کچن کشادہ بنایا جاسکتا ہے اس کے لیے ضروری ہے کہ کچن کو سب سے پہلے تو صاف ستھرا رکھا جائے، کوئی بھی فالتویا بے کار سامان کچن میں نہ رکھا جائے۔ پھر ہر چیز اپنی جگہ سلیقے کے ساتھ رکھی جائے، آٹا، چاول اور والوں کے ڈبے ترتیب سے رکھیں اس طرح مصالحہ جات کی برٹیاں بھی ایک جگہ پر ترتیب وار رکھیں تاکہ کم جگہ پر بھی زیادہ

### کچن دلچسپی و توجہ کا محور

آج کل دیکھا جا رہا ہے کہ کچھ گھرانوں میں کچن کو بالکل نظر انداز کر دیا جاتا ہے اور کہیں کہیں اس پر بھرپور توجہ دی جاتی ہے بس یوں سمجھ لیں کہ کچن کی حالت دیکھ کر خاتون خانہ کے ذوق، سلیقے اور عادتوں



کا پتہ چل سکتا ہے۔ بہت سی خواتین اپنے کچن کو ڈرائنگ روم سے بھی زیادہ خوبصورت اور صاف ستھرا رکھتی ہیں اور وہ کشادہ بھی دکھائی دیتے ہیں اور کچی بات تو یہ ہے کہ اگر آپ کا کچن خوبصورت، صاف ستھرا اور ترتیب و سلیقے سے رکھا ہوا ہے تو آپ اسے اپنے مہمانوں کو دکھاتے ہوئے یقیناً خوشی اور فخر محسوس کریں گی اور یہی آپ کے سلیقے، مہارت اور ہنر کی کامیابی ہے۔ کیونکہ آپ ایک عورت ہیں اور آپ کی دلچسپی اور توجہ کا محور کچن ہی ہونا چاہئے۔ اس کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ آپ کو کھانا پکانے میں دلچسپی ہو۔

مشرقی عورت اور کچن کا توجہ دینی دامن کا ساتھ رہا ہے لیکن ماڈرن عورت نے جب اپنے آپ کو کچن سے دور کر لیا اور کچن کے معاملات پس پشت ڈال دیئے تو وہ

غیر مطمئن رہنے لگی۔ دراصل وہ خواتین جو گھر سے باہر کام کرتی ہیں اور کچن کو نظر انداز کرتی ہیں اس کی طرف توجہ دینا بھی گوارا نہیں کرتیں یا جنہیں کھانے وغیرہ پکانے کا کوئی شوق نہیں ہوتا وہ عام طور پر احساس کمتری میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ وہ اپنے آپ کو چاہے لاکھ سمجھانے کی کوشش کریں لیکن یہ حقیقت ہے کہ دفتر کی کرسی میں بیٹھی ہوئی عورت فائلوں میں کتنا ہی سر کھپالے۔ اسے ذہنی اور دلی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ آج کی عورت نے اس نکتے کو سمجھ لیا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ کچن کی طرف توجہ دینے لگی ہے۔ اسی لیے اب ملازمت پیشہ خواتین بھی کچن کو بہتر اور خوبصورت بنانے کے نئے طریقے سوچنے لگی ہیں۔ وہ چاہتی ہیں کہ ان کا کچن سب سے ممتاز اور دلکش دکھائی دے۔ اکثر خواتین نے کچن کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس پر اپنی توجہ مبذول کر لی ہے۔ آج کل کوئنگ کلاسز کا فیشن بھی چل نکلا ہے صرف اس لیے کہ خود کو اور اپنے گھر والوں کو مزیدار کھانے کھلائے جاسکیں۔ اکثر نوجوان لڑکیاں کوئنگ کلاسز جو ان کرنے لگی ہیں۔ کچھ عرصہ قبل تو اس کا تصور ناپید تھا لیکن جب سے عورت نے کچن کو اپنی توجہ کا محور بنایا ہے اس قسم کے مواقع سامنے آنے لگے ہیں۔ جگہ جگہ کوئنگ کے مقابلے ہونے لگے ہیں۔ میڈیا پر بھی کوئنگ کے پروگرام پیش کیے جاتے ہیں یوں خاتون خانہ سے لے کر نوجوان لڑکیوں تک میں کھانا پکانے کا ایک نیاز و ذوق پیدا ہو چکا ہے۔ اور کھانا پکانے کا براہ راست تعلق کچن سے ہے لہذا خواتین اور لڑکیاں کھانا پکانے کے ساتھ ساتھ اپنے کچن کی آرائش پر بھی توجہ دے رہی ہیں۔ کچن کی حفاظت کے لیے ضروری ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھنے کے ساتھ ساتھ ترتیب و سلیقے اور خوبصورتی کا خاص خیال رکھا جائے تو بڑا اور کشادہ کچن دلکش اور آپ کے ذوق کا آئینہ دار نظر آئے گا تو دوسری جانب چھوٹا کچن بھی ترتیب و سلیقے کے ساتھ کشادہ اور باہولت ہوگا اور یہی خاتون خانہ کی مہارت و سلیقہ اور ہنرمندی کا کمال ہے کہ وہ کم جگہ میں زیادہ گنجائش پیدا کر لیتی ہے۔



# منفرد ذائقے و شفاء بخش خوبیوں سے بھرپور پھل

## کیوی فروٹ

یہ مزیدار و منفرد ذائقے سے سجا ایسا بہترین پھل ہے جسے چھلکوں اور بیجوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے

کیوی فروٹ کو نہ صرف پکی ہوئی حالت میں بڑے ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے جبکہ اس کی مدد سے پیسٹریز، جام، جیلی، فروٹ پلپ و مشروبات اور آئسکریم و ڈیزرٹس بھی تیار کی جاتی ہیں۔



کیوی فروٹ یا چائیز گوڈیری (Gooseberry) یا رس بھری) نرم و رسیلے پھلوں کے گروپ میں شامل سب سے زیادہ غذائی اجزاء سے بھرپور پھل قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا نباتاتی نام (Actinidia Chinensis) ہے۔ چین کا یہ دیسی پھل چائنا کے اس خطے سے تعلق رکھتا ہے جو علاقہ کئی صدیوں سے علاقائی ووڈی وائن (Woody vine) کے لیے دنیا بھر میں خصوصی شہرت رکھتا ہے۔ کیوی فروٹ کو یہاں کی علاقائی زبان میں یانگ ٹو (Yangtoo) کہا جاتا ہے اور اسی مناسبت سے لمبے درختوں سے جتنی اس وادی کو یک ٹو ویلی کے نام سے شہرت حاصل ہے یہ وادی چین کے شمالی حصے (اومازی شوان) Szechuan صوبے کے درمیان سمندری سطح سے 500-1200 میٹر بلندی پر واقع ہے۔ منفرد لذت کا حامل یہ دیسی پھل اپنی جنم بھومی سے نکل کر نیوزی لینڈ کی سرزمین تک (یہاں سے سفر کرنے والے تاجروں و مسافروں کے ذریعے) پہنچا جہاں اس مزیدار یک ٹو فروٹ کو کیوی فروٹ (kiwi fruit) کا نام دیا گیا جو دنیا بھر میں اب اسی نام سے پہچانا جاتا ہے۔ چین کے اس دیسی پھل کو اب دنیا کے بہت سے ممالک میں صنعتی بنیادوں پر کاشت کیا جا رہا ہے۔ جن میں اٹلی، آسٹریلیا، چلی، ایران اور فرانس و انڈیا وغیرہ کے نام قابل ذکر ہیں۔

لیکن یہ امر قابل حیرت ہے کہ دنیا بھر میں اور کسی دیسی پھل نے اتنے کم وقت میں شہرت و پسندیدگی کی معراج کو نہیں پایا ہے جتنی تیزی سے مقبولیت کیوی فروٹ کے حصے میں آئی ہے۔ خاص طور پر کرسٹل کٹی وٹین یا صنعتی بنیادوں پر کاشت کے حوالے سے یہ بھی ایک ریکارڈ ہے کہ اتنی مختصر مدت میں اس مزے دار و لذیذ پھل نے ایک سود مند کاروباری پھل کی حیثیت حاصل کر لی ہے۔

کیوی فروٹ کی بیرونی جلد کی رنگت زنگ کے یا خاکستری رنگ ایسی ہوتی ہے جبکہ اس کی ساخت روئیں دار ظاہری شکل لبوتری اور کناروں سے بیضوی ہوا کرتی ہے۔ اس کی بیرونی جلد یا چھلکے پر موجو باریک بھورے روئیں سوتی کپڑے سے رگڑنے سے آسانی

میں موجود ہوتے ہیں۔ صرف غذائی ریشے یا فائبر ہی کیوی فروٹ میں اتنی مقدار موجود ہے جتنی کسی اناج کے دلیے (بریک فاسٹ سیریلز) کیلے پیٹے یا مالنے وغیرہ میں ہوا کرتی ہے۔ کیوی فروٹ خوردنی شکر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش معدنیات جیسے کہ پوٹاشیم، فاسفورس اور کیلشیم وغیرہ کی بھی بہترین رسد کا حامل پھل ہے۔

اس کے علاوہ وٹامن C اور E کی بہترین مقدار سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ایک فائدہ مند لو کیلوری (low Calorie) فروٹ کی بھی حیثیت

رکھتا ہے تاہم اقسام کے لحاظ سے اس میں اسکاربک ایسڈ کی مقدار مختلف توازن میں موجود ہو سکتی ہے یعنی بعض اقسام کے کیوی فروٹس تیز ترشی مائل جبکہ اس کی کچھ اقسام نیم ترشی مائل اور قدرے شیریں بھی ہوا کرتی ہیں۔

کیوی فروٹ کے درخت کی لکڑی سخت ہو کرتی ہے جبکہ دوسرے پھلدار درختوں کے مقابلے میں اس کے درخت میں کیڑا لگنے و مختلف موسمی و نباتاتی بیماریاں پھیلنے کے خطرات بھی صفر کے برابر ہوتے ہیں۔ اس کی کاشت کے لیے 200 سے 2000 میٹر تک کی اراضی بھی کافی ہوا کرتی ہے۔ اس حقیقت سے کیوی فروٹ کے صنعتی لحاظ سے منفعت بخش پھل ہونے کا بخوبی اشارہ ملتا ہے کہ محض معمولی توجہ و دیکھ بھال کر کے کیوی فروٹ کے لگائے ہوئے درختوں سے آپ 6-7 سال بعد سالانہ پچاس سے ساٹھ کلو کیوی فروٹ کے حصول میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

کیوی فروٹ کی سالانہ فصل کے اسی (80%) فیصد حصے کو خام حالت یا ادھ پکی حالت میں ہی استعمال کر لیا جاتا ہے جبکہ بقیہ بیس فیصدی (20%) مقدار کو ویلیو ایڈڈ فوڈ پروڈکٹس جیسے کہ پیسٹریز، جام، جیلی، فروٹ پلپ و مشروبات و آئسکریم وغیرہ کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔





# غذائیت سے بھرپور خوش رنگ و خوش ذائقہ سبزی

## گاجر

یہ موسم سرما کی خاص سبزی ہے اس کی بیرونی و اندرونی سطح پر وافر مقدار میں غذائی و معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں مکمل غذائیت سے مستفید ہونے کیلئے گاجر دھو کر کچی کھانی چاہیے

**گاجر کا کرشماتی مشروب اپنے اندر بے شمار فوائد سمونے ہونے سے اس کا باقاعدہ استعمال**  
**بینانی تیز کرنے اور دل و دماغ کو تقویت دینے کے ساتھ جلد کو تروتازہ اور شگفتہ بناتا ہے**



قدرت نے انسان کے لیے پھلوں اور سبزیوں کی شکل میں انواع و اقسام کی نعمتیں عطا کی ہیں۔ گاجر بھی خالق کائنات کی عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے۔ گاجر موسم سرما کی خاص سبزی ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہے شاد فروغ دہندہ کی حامل سبزی ہے۔ اور اس کا شمار پھلوں میں بھی کیا جاتا ہے۔ یہ زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ گاجر کا لاطینی نام ڈاکس کیرونا ہے۔ اسے انگریزی زبان میں Carrot کہا جاتا ہے۔ گاجر کا آبائی وطن وسطی ایشیا ہے۔ گاجر کی کاشت پاکستان، ہندوستان، فلپائن، ملائیشیا، امریکہ، انڈونیشیا، افریقہ، یورپ سمیت دنیا کے نصف سے زائد ممالک میں کی جاتی ہے۔ گاجر کئی قسموں کی ہوتی ہے سفید گاجر، سرخ گاجر، شریقی گاجر، زرد گاجر، کالی گاجر وغیرہ مگر اس کی دو بنیادی اقسام ہیں ایشیائی اور یورپی۔ ایشیائی گاجر لمبی، سخت اور گہری رنگت کی ہوتی ہے اس میں دونوں طرح کی گاجریں پائی جاتی ہیں مٹیسی ذائقہ دار اور بد مزہ جبکہ یورپی گاجر نرم، پکٹی، کم ریشے کی اور خوش ذائقہ ہوتی ہے اور کھانے میں آسان ہوتی ہے۔ اس لیے اسے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

بیرونی سطح پر معدنی اجزاء، سلفر، کلورین، سوڈیم اور آئیوڈین موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے گاجر چھیل کر کھانے کے بجائے دھو کر کھانی چاہیے۔ حکماء کے مطابق گاجر کے اوپری تھکے اور درمیان والے کیل

گاجر میں کیلورین، پروٹین، چکنائی، نمکیات، کاربوہائیڈریٹس، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، وٹامن A، وٹامن B اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔ گاجر کی

### قدرتی و طبی فوائد

گاجر کو پوری دنیا میں شوق سے کھایا جاتا ہے۔ قدرت نے گاجر میں بیماریوں کے خلاف شفاء رکھی ہے۔ صدیوں سے اسے مختلف بیماریوں کے خلاف استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ قدیم یونانی معدے کی بیماریوں کے خلاف گاجر بطور دوا استعمال کرتے تھے۔ گاجر کے قدرتی و طبی فوائد بیشمار ہیں۔ ماہرین و حکماء نے گاجر کے فوائد پر بیشمار تحقیقات کر کے نتائج اخذ کیے ہیں۔ گاجر جسم کی صحت مند نشوونما کرتی ہے۔ یہ خون کی گردش میں بہتری لاتی ہے۔ گاجر خون صاف کر کے تیزابیت اور نمکیات میں توازن قائم رکھتی ہے۔ گاجر کھانے سے معدے کے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پیٹ اور مثانے کی پتھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گاجر انسانوں کے ساتھ ساتھ جانوروں کے لیے بھی صحت بخش



گاجر میں حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتین ج پائے جاتے ہیں۔ یہ دل کو طاقت اور جسم کی گرمی دور کرتی ہے۔ موجودہ مہنگائی نے غریب آدمی کی کمزور دی ہے۔ پیٹ بھر کر تین وقت کی روٹی کا حصول خواب بنتا جا رہا ہے۔ اس مشکل میں گاجر کسی نعمت سے کم نہیں۔ یہ سستی اور با آسانی دستیاب غذا ہے۔ 2 گاجریں دھو کر کچی کھا لینا جسم کو توانائی اور غذائیت کی فراہمی کے لیے کافی ہے۔ گاجر کو پکا کر اور کچا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے بطور سلاہ بھی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ گاجر کی تاثیر گرم ہے اور یہ دیر سے ہضم ہوتی ہے اس لیے اسے چینی کے ساتھ نمک لگا کر کھانا مفید ہے۔

**گاجر ایک غذائیت بخش غذا**  
گاجر ایک مکمل صحت بخش سبزی ہے۔



### گاجر کا جوس

گاجر کا جوس نہایت صحت بخش اور خوش ذائقہ مشروب ہے یہ اپنے اندر بے شمار فوائد سموئے ہوئے ہے۔ اس لیے اسے ”کرشماتی مشروب“ بھی کہا جاتا ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے جلد کو تروتازہ اور خشک بناتا ہے۔ نہار منہ بادام کی چند گریوں کے ساتھ ایک گلاس گاجر کے جوس میں دودھ ملا کر پینے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ کمزور بچوں کو گاجر کا جوس پلانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اور جسم صحت مند اور توانا ہوتا ہے۔ جو بچے پڑھائی میں کمزور ہوں اور یاد کیا ہوا سبق بھول جاتے ہوں انہیں گاجر کا جوس پتھرتے سے نمایاں تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ بچوں کو گاجر کا جوس ضرور پلانا چاہیے یہ ذائقہ دار بھی ہوتا ہے اسی لیے بچے ذوق و شوق سے پی لیتے ہیں۔

یرقان، خون کی کمی، جگر کی گرمی میں مصری ملا گاجر کا جوس اکسیر علاج ہے۔ قبض میں گاجر کا جوس پالک کا جوس لیموں کے رس میں ملا کر مسلسل دو ماہ پینے سے قبض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔



ہے۔ گاجر کھلانے سے مویشی صحت مند ہوتے ہیں اور دودھ زیادہ دینے لگتے ہیں۔ گاجر اعصابی کمزوری میں نہایت فائدہ مند ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے دماغی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں۔ گاجر ہاضمے کی خرابی میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ معدہ کمزور ہونے کے باعث غذا ہضم نہیں ہوتی اور کھنی ڈکاریں آتی ہیں۔ پیٹ میں گیس ہو جاتی ہے جس سے معدہ جلن کا شکار ہوتا ہے۔ گاجر میں موجود اجزاء آنتوں کے امراض، السر، جلن اور بد ہضمی کو ختم کرتی ہے۔ گاجر کھانے سے ہاضمہ تیز بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہونا عام مسئلہ ہے۔ بچوں کو گاجر کھلانے سے اس مسئلے سے نمٹا جاسکتا ہے۔ گاجر پیٹ سے کیڑے خارج کر دیتی ہے۔ قبض تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس کی وجہ سے دیگر بیماریاں حملہ آور ہوتی ہیں۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے اجابت میں آسانی ہوتی ہے۔

گاجر میں شامل فاسفورس، پوٹاشیم، کیلشیم اور سلفر اسہال میں فائدہ مند ہیں۔ یہ جسم میں نمکیات کی کمی نہیں ہونے دیتے کیونکہ اس سے بیکٹیریا کی افزائش اور نشوونما رک جاتی ہے۔

گاجر قلب کو طاقت بخشی ہے۔ خفقان (دل کی دھڑکن تیز ہو جانا) کے مریضوں کے لئے گاجر نہایت اکسیر ہے۔ چار چھ گاجروں کو بھون کر چھیل لیں اور کاٹ کر تھیلی بھی نکال دیں اسے چینی کی پلیٹ میں ڈال کر رات

### گاجر کا مربہ

طیب و حکماء گاجر کے مربے کو بطور دوا تجویز کرتے ہیں۔ اسے تمام موسموں میں کھایا جاسکتا ہے۔ گیس اور معدے کی تیزابیت کا شکار مریض، ضعف، جگر، کمزور دل والے بڑھے ہوئے پیٹ کے لیے ناشتے میں گاجر کے مربے کا استعمال نہایت مفید ہے۔ اس میں وٹامن A، وٹامن C، بھاری مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

### گاجر کی کانجی

کالی گاجروں میں وٹامن سی دیگر گاجروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے اس سے کانجی بنائی جاتی ہے۔ گاجر کی کانجی جگر اور قوت ہاضمہ کے لیے مفید ہے۔ یہ کانجی قبض رفع کرنے کے ساتھ خون صاف اور دل و دماغ کو قوت بخشی ہے ہائی بلڈ پریشر اور یرقان کے مریضوں کے لیے بھی گاجر کی کانجی کا استعمال فائدہ مند ہے۔

### گاجر کا اچار

گاجر کا اچار غذا ہضم کرتا ہے۔ جگر یا بڑھی ہوئی تلی کے مریضوں کو غذا میں اس کا استعمال شامل رکھنا چاہیے۔ بلاشبہ گاجر اللہ کی بے شمار نعمتوں میں سے ایک انمول نعمت ہے۔

☆☆





# غذائیت بخش قدرتی اجزاء کا استعمال

## چائے کے کپ میں

جب کبھی آپ کو تھکاوٹ اور دباؤ کا احساس ہو اور آپ کو اپنا مدافعتی نظام کمزور محسوس ہونے لگے تو ایسے غذائیت بھرے چائے یا قہوے کے کپ کا لطف ضرور اٹھائیں

**ادرک، ملیٹھی، تلسی اور الانچی وغیرہ کے قدرتی اجزاء کی طاقت نہ صرف ہمارے مدافعتی عمل کو توانائی کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ ہمیں غذائیت بخش احساس بھی دیتی ہیں**

صبا ناز عنایت



### مدافعتی نظام کیا ہے؟

آخر ہمارے مدافعتی نظام کو کیا ہو جاتا ہے؟ جبکہ ہمارا جسم پیدائشی طور پر نزلہ زکام کھانسی اور بخار جیسی بیماریوں سے لڑنے کے قابل ہوتا ہے لیکن جب ہمارا جسم اس پورے ارتقاء (موکی تبدیلی) کے عمل کا سامنا کرتا ہے تو وہ خود کو ماحولیاتی تبدیلیوں کے مطابق ڈھال نہیں پاتا جس کی وجہ سے آج ہمارے جسم میں بیماریوں سے لڑنے کی طاقت کم ہو رہی ہے چونکہ ہم اپنے قوت مدافعت پر زیادہ دباؤ بھی نہیں ڈال سکتے۔ ابھی بھی زیادہ دیر نہیں ہوئی۔ اگر آپ اپنی زندگی صحت مندانہ طریقے سے گزارنا چاہتے ہیں تو مکمل غذائیت بھرپور ڈائنٹ لیں روزانہ ورزش کریں خود کو پرسکون رکھیں اور تمام اثر انداز ہونے والے دباؤ کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔ آج کے اتنے مصروف ترین دور میں نہ صرف ہر ایک کی ڈائنٹ مختلف ہوتی ہے بلکہ ورزش کرنے کے طور طریقے بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں لیکن کچھ چیزیں ہم سب کو یکساں فوائد دیتی ہیں۔ مثال کے طور پر ادرک، ملیٹھی، تلسی اور الانچی وغیرہ۔ ان قدرتی اجزاء کی طاقت نہ صرف ہمارے مدافعتی عمل کی توانائی کو بحال کرنے میں مدد دیتی ہیں بلکہ ہمیں غذائیت بخش

آف یہ سردیاں! تو کیوں نہ بات کی جائے بھاپ اڑاتے کڑک ادرک والی چائے کے کپ کی۔ کیا ہم اسے پینا پسند کرتے ہیں؟ کم از کم یہ ہمیں ٹھنڈ سے محفوظ رکھتی ہے اور اگر نہ بھی رکھے تو ادرک کا مخصوص تیز ذائقہ ہمیں کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچاتا ہے۔ آج کے آلودگی سے بھرپور ماحول کی آب و ہوا نہ صرف موکی تبدیلیوں کا سبب بن رہی ہے بلکہ یہ گلوبل وارمنگ کو بھی متاثر کر رہی ہے۔ جس کی وجہ سے موسم نہ صرف ہماری توقعات سے زیادہ گرم ہو رہا ہے بلکہ مسلسل شدت کے ساتھ گرمی کی شعاعوں میں بھی اضافہ ہو رہا ہے ساتھ ہی بعض علاقوں میں اچانک موسم خشک اور ابر آلود ہو جاتا ہے جس سے طوفانی و سیلابی بارشوں کے سلسلے وقفے وقفے سے جاری ہو جاتے ہیں۔

حالانکہ یہ بات ہمیں خوف زدہ کرنے کے لیے کافی ہے لیکن اس سے بھی بڑے لیول پر بات کریں تو یہ ماحول اور اس کی آب و ہوا ہمیں پہلے ہی متاثر کر چکی ہے جس سے روزانہ ہماری صحت اثر انداز ہو رہی ہے۔ آپ کے ذہن میں ایک سوال ہمیشہ گردش کرتا ہے کہ کیسے نزلہ زکام کھانسی، سنگین قسم کا استھیمیا اور بخار سردیوں سے نہ الگ ہونے والی بیماریاں بن گئی ہیں؟ عام طور پر دیکھا جائے تو ہم سب کو

سردیوں میں ایک بار نزلہ زکام وغیرہ ضرور ہو جاتا ہے اور جب ہم ڈاکٹر سے اس کی وجہ پوچھتے ہیں تو ڈاکٹر زکام کی اکثریت یہ کہتی ہے کہ ”موسم کی تبدیلی کا اثر ہے۔“ اس بیماری کی ہوا چل رہی ہے! حالانکہ یہ بیماریاں صرف سردیوں کا حصہ نہیں ہوتیں۔ موسم گرما اپنے ساتھ الگ قسم کے مسائل لے کر آتا ہے۔ سر درد، جسم درد، الرجی، سوزش، جلدی مسائل، سائی نیس، سن اسٹروک، ڈی ہائیڈریشن اور مائیکرین گرمیوں کی عام بیماریوں میں شامل ہیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا ہونے والے سستی اور تھکاوٹ محسوس کرنے لگتے ہیں اور عموماً ان میں گلے کی سوزش جیسی علامت بھی ظاہر ہونے لگتی ہے۔



احساس بھی دیتی ہیں یوں تو ان قدرتی اجزاء کا استعمال ہزاروں سال پہلے سے ہوتا چلا آ رہا ہے لیکن آج بھی یہ اشیاء ہمارے گھر کا اہم جز ہیں۔

### قدرتی اجزاء کے کچھ فوائد

**ملیٹھی:** یہ خوشبودار اور ٹھنڈی جڑی بوٹی ہے۔ جواسر اور جگر کی تکالیف سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ چھوٹے جراثیم سوزش اور وائرس کے خلاف بھی استعمال ہوتی ہے۔

**ادرک:** ادرک کا گرم اثر ٹھنڈ اور کھانسی سے بچاؤ کا موثر نسخہ ہے علاوہ ازیں یہ ہمارے نظام ہاضمہ کے عمل میں تیزی سے اضافہ کرتا ہے پیٹ کی اٹھن اور گیس کی شکایات کو بھی کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

**تلسی:** اس کی خاصیت ہے کہ یہ جراثیم سوزش اور استھیمیا سے بچاؤ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمارے جسم میں قوت مدافعت کے عمل کو بڑھانے میں بھی مدد دیتی ہے اور ساتھ ہی بون میرو (Bone Marrow) کو تابکاری شعاعوں سے محفوظ رکھنے والی سرگرمی میں اضافہ کرتا ہے۔

**الانچی:** یہ دنیا کے قدیم ذائقوں میں سے ایک ہے۔ یہ ہمارے نظام ہاضمہ کے عمل میں تیزی پیدا کرتی ہے اور مٹلی اور تھکاوٹ جیسے احساس کو ختم کرنے میں مدد گار ثابت ہوتی ہے۔

☆☆



# سورج کی مانند چمکتا رسیلا ذائقے دار پھل

## پیتا

پیتے میں پائے جانے والے بہترین غذائی اجزاء صحت و تندرستی کی بحالی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں

پیتے میں موجود کارآمد اور مؤثر اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء ہمیں امراض قلب، کینسر اور معدے کے متعدد امراض سے بہترین تحفظ فراہم کرتے اور جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کر کے جلد پر نیا نکھار لے آتے ہیں

### 1- پیتا جلد کو چمکدار بناتا ہے

• پیتے میں موجود غذائی اجزاء جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہوئے جلد کو کیل مہاسے اور دیگر جلدی امراض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ فیس پیک پیتے کے کپے ہوئے گودے کے پیسٹ کی مدد سے تیار کیا جاتا ہے جو جلد کے ضرورت سے زیادہ کھلے ہوئے مسامات کو نارمل لیول تک لانے اور بند مسامات کو کھول کر ان کے سانس لینے کے عمل کو رواں بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

• تازہ پیتا آپ کی جلد کے مردہ خلیوں میں حل ہو کر جلد کو نئی زندگی بخشتا ہے اور اسے خوبصورت و چمکدار بناتا اور نکھار پیدا کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔

### 2- ہاضمے میں مددگار

• پیتے میں موجود انزائمز غذا سے پروٹین ہضم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ کپے پیتے میں غذا کو ہضم کرنے کی صلاحیت زیادہ موجود ہوتی ہے۔

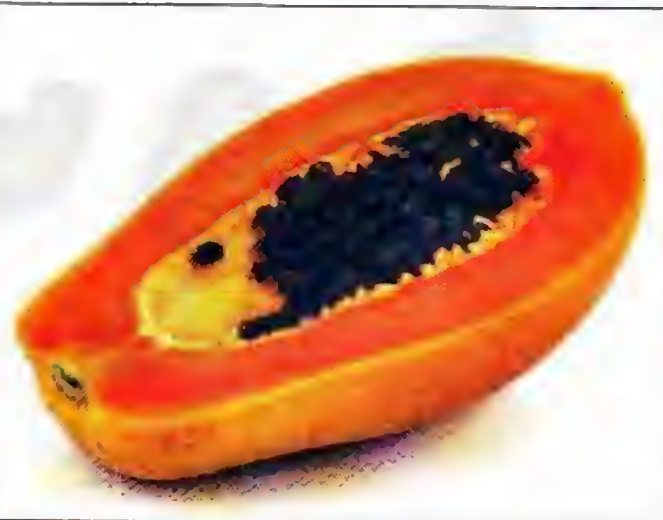
• یہ مکمل زود ہضم غذا ہے جو کہ چیونٹ کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ تو پھر اب جب بھی آپ کے پیٹ میں گڑبڑ ہو پیتے سے اس کا علاج ضرور کریں۔

### 3- اشتہا میں اضافہ کرتا ہے

بھوک میں اضافہ کرنے کے لیے پیتے کے پتوں کو نیم گرم پانی میں پیس کر استعمال کیا جائے تو یہ آپ کی بھوک میں اضافہ کرنے میں مددگار ثابت ہوں گے۔

اور ذیابیطس سے بچنے کے لیے بہت مفید ہے۔ پیتا وٹامن C کے حصول کا بہترین ذریعہ اور بالکل اسی طرح وٹامن E اور وٹامن A حاصل کرنے کا بھی بہت بہترین ذریعہ ہے۔ یہ تینوں بہت طاقتور مانع تکسید اجزاء (اینٹی آکسیڈنٹ وٹامنز) ہیں جو ہمیں مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے اور قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔

یہ غذائی اجزاء کولیسٹرول کی آکسیدیشن کے عمل کی مزاحمت میں مددگار ہوتے ہیں۔ جب کولیسٹرول کی



مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے اور کولیسٹرول آکسڈائز ہو جاتا ہے تو یہ خطرناک کولیسٹرول خون کی نالیوں کی دیواروں سے چپک جاتا ہے اور دل کے دورے اور اسٹروک کا باعث بنتا ہے۔ پیتے میں شامل وٹامن E اور C، اس خطرے کو کافی حد تک کم کر دیتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول کی مقدار میں کمی لانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

پیتے کے لاتعداد فوائد ہیں لیکن 10 اہم فوائد مندرجہ ذیل ہیں۔

سے ذائقے دار رسیلا اور سورج کی مانند چمکتا ہوا گہرے زرد رنگ کا پھل ہے بلکہ اس میں وافر مقدار میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ غذائی اجزاء کے ذریعے ہمیں کیروٹین، وٹامن C، فلیوونائیڈز (Flavonoids)، وٹامن B، فولیٹ (Folate) Panathunracid منرل کے ساتھ پوٹاشیم

میکلشیم جیسے غذائی معدن یا منرلز اور فائبر بھی حاصل ہوتے ہیں۔ یہ تمام غذائیت بخش اجزاء نظام قلب کو بہتر بنانے میں کارگر ثابت ہوتے ہیں اور کینسر جیسے موذی مرض سے محفوظ رکھنے میں معاونت کرتے ہیں۔ اس میں غذا کو ہضم کرنے والا عنصر پاپین موجود ہوتا ہے۔ جو دوران کھیل لگنے والی چوٹ اور اس کے علاوہ کسی بھی وجہ سے لگنے والی چوٹ کے درد اور الرجی کی شدت کو کم کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

### امراض قلب سے حفاظت کا ذریعہ

پیتا امراض رگ و قلب Artherosclerosis

منفرد مزیدار میٹھا پھل پیتا، جس کا نرم گودا کھن کی مانند ملائم ہوتا ہے۔ قدیم زمانے میں پیتا فرشتوں کے پھل کے نام سے مشہور تھا اور اتنی آسانی سے دستیاب نہیں ہوتا تھا جبکہ اب یہ پورا سال مارکیٹ میں با آسانی دستیاب ہوتا ہے۔ پیتے کا درخت ویسے تو پورا سال ہی پیتے کی پیداوار کرتا ہے لیکن گرمیوں کی شروعات اور خزاں میں اس کی پیداوار اپنے عروج پر ہوتی ہے۔

پیتے کی ساخت اکثر گول یا ناشپاتی کی شکل میں پائی جاتی ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً 20 انچ تک بھی ہوتی ہے عام طور پر مارکیٹ میں فروخت ہونے والے پیتے کی لمبائی 7 انچ اور وزن تقریباً ایک پاؤنڈ تک ہوتا ہے۔ اس کے گودے کا رنگ گہرے نارنجی رنگ کے ساتھ کبھی پیلے یا گلابی رنگ کا امتزاج لیے ہوئے ہوتا ہے۔ اس کی اندرونی ساخت میں سیاہ رنگ کے گول بیج لیس دار مادے کی طرح ہوتے ہیں۔ پیتے کے بیج کھائے جاسکتے ہیں گوکہ ان کا تیز ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ گہرے نارنجی رنگ کا پھل پاپین (Papain) پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں موجود انزائم (enzyme) پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ خاص طور پر جب پیتا خام حالت میں ہوتا ہے تو یہ عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔ پیتا ایک بھرپور غذا ہے۔ اس میں موجود پاپین (Papain) کو طبی بنیادوں پر کشید کر کے زود ہضم تھنوں یا ڈائجسٹو ٹیمکس کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے پاپین، چیونٹ کی تیاری میں بنیادی جز کی حیثیت سے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

غذائیت:

وٹامن C: 313.1%  
وٹامن A: 66.5%  
فولیٹ: 28.8%  
پوٹاشیم: 22.3%  
وٹامن E: 11.1%  
فائبر غذائی ریشہ: 21.8%  
کیلوریز: 118.6%  
وٹامن K: 9.8%

### پیتے کی طبی اہمیت اور افادیت

پیتا نہ صرف ذائقے کے لحاظ





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



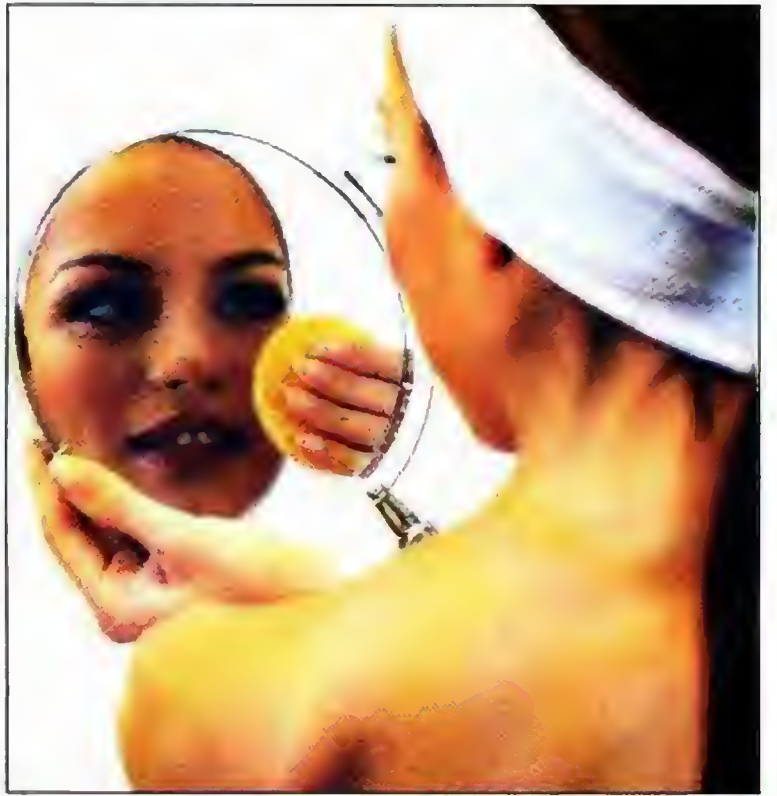
[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)





ساتھ ساتھ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور پھل ہے۔ اس میں موجود ضروری غذائیت بخش اجزاء اور منرل آپ کے جسم کو مکمل صحت بخش غذائی توازن فراہم کرتے ہیں۔

• پیتا وٹامن A, E, C فولیٹ (folate) پر مشتمل ہے۔ جو آپ کو 100gm پیتے پر 39 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔  
• اس میں موجود آکسیڈنٹ جسم میں موجود اضافی کیلوریز اور چربی کی زائد مقدار کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔



پیتے کے غذائیت بخش اجزاء خصوصاً خواتین کے لیے بہت کارآمد ہیں۔ پیتے کے پتوں کو ہلدی، نمک اور پانی کے ساتھ لیا جائے تو خواتین میں ماہانہ ایام کے دوران ہونے والا درد ایک دم رفع ہو جاتا ہے۔

#### 4- زخموں سے شفا یابی اور خون کے لوٹنے سے روکتا ہے

• پیتے میں موجود کارآمد اور موثر نامیاتی ریشے وائٹنر غذا کو ختم کرنے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں اور جسم میں گردش کرتے خون کے لوٹنے سے بننے کے عمل کو بھی کمزور کرتا ہے۔ یہ اندرونی اور بیرونی زخموں کو بھرنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ یہ جسم کے اندر غیر ضروری خون جمنے کے عمل کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

#### 5- کینسر سے بچاؤ کی خصوصیات

• پیتے میں شامل غذائیت بخش فوائد کینسر کے علاج کے لیے بہت مفید ہیں۔ اس میں شامل فلیوونائیڈز اینٹی آکسیڈنٹ مثلاً بیٹا کیروٹین، لوٹین، زینک، سرپٹوسٹین کمپاؤنڈ کینسر سے بچاؤ میں معاونت کرتے ہیں۔

#### 6- محافظ قلب

تازے پیتے میں پونا شیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو جسمانی خلیات کی نمی و چکنائی کو باقاعدہ و ہموار رکھنے کے سلسلے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

• یہ خون کے بہاؤ کو کنٹرول رکھتا ہے، انتشار خون کو بڑھنے سے روکتا ہے اور خون کے بہاؤ کو نارمل رکھتا ہے۔ اس لیے پیتا دل کا محافظ پھل تصور کیا جاتا ہے۔ پیتا نعمت خداوندی ہے دل کے مریضوں کے لیے اس کا باقاعدہ استعمال مفید ہے۔

#### 7- بڑھا ہوا وزن گھٹانے میں مددگار

پیتا بہت کم کیلوریز والا پھل ہونے کے

#### 9- پیٹ کے تمام جملہ امراض سے حفاظت

میں پروٹینٹ کینسر کا خطرہ 86 فیصد تک کم ہو جاتا ہے جو گرین ٹی کم مقدار میں اور کبھی کبھار ہی پیتے ہیں۔ اس لیے آپ گرین ٹی پینے اور ایسی غذائیں لینے کی عادت اپنالیں جو لائیکوپین سے بھرپور ہوں۔  
• ناشتے کی ابتدا گریپ فروٹ جوس یا پیتے کے جوس سے کریں۔

• اپنے کام کے دوران آکس گرین ٹی اپنے ساتھ رکھیں اور پورا دن اس کے سب لیتے رہیں۔  
• کسی بھی اسموٹی یا فروٹ سلاد میں پیتے کے چمکس کا اضافہ کریں یا مچھلی کو گارنش کرنے کے لیے استعمال کریں۔

• اگر لچ میں آپ کا دل کچھ ہلکا پھلکا لپنے کو چاہ رہا ہے تو بہترین لچ کے لیے، پیتے کو درمیان سے کاٹ کر دو ٹکڑے کر کے اس کے بیج نکال دیں۔ اس پر لیموں کا رس چھڑکیں اور کالچ چیز، پودینے کے پتے اور بخنے ہوئے باداموں سے گارنش کر کے مزیدار پیتے کے مفرد ذائقے سے لطف اندوز ہوں۔

#### پیتے کی لسی

ضروری اجزاء:

پکا پیتا : 2 کپ  
(چھیل کے بیج نکال دیں اور کیوبز کی شکل میں کاٹ لیں)

دہی : 1/2 کپ  
نارنجی کارس : 3 کھانے کے چمچے  
شہد : 1 کھانے کا چمچ  
نمک : چٹکی بھر  
لیموں کارس : 2 کھانے کے چمچے  
برف کے ٹکڑے : 1 کپ

ترکیب:

پیتا، دہی، لیموں کارس، نارنجی کارس، شہد اور نمک کو بلینڈر میں ڈال کر مکس کر لیں۔ برف ڈال کر لسی کے گاڑھے ہونے تک بلینڈر چلائیں۔ اس کے بعد لسی کو گلاس میں نکال لیں اور ٹھنڈی مزیدار پیتا لسی نوش فرمائیں۔

پیتے اور اس کے بیجوں میں جراثیم کش اور (anti-parasitic) طفیلی کش (ایسا ایجنٹ جو طفیلیوں کو روکتا یا تباہ کرتا ہے) کی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو ہمیں پیٹ کے جملہ امراض سے محفوظ رکھتی ہیں۔ یہ خصوصیات بہت سی بیماریوں، بدضمی، قبض، تیزابیت، سینے کی جلن، پیٹ کے السر، اپھار اور گیس کے مسئلے کو دور کرنے میں کافی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

#### 10- پیتا اور گرین ٹی

اپنی غذا میں باقاعدگی سے ایسے پھلوں کا انتخاب کرنا جن میں لائیکوپین (Lycopene) کثیر مقدار میں پایا جاتا ہو، جیسا کہ پیتا اور گرین ٹی پینا مردوں میں پروٹینٹ کینسر کے خطرے کو کئی گنا گھٹا دیتا ہے۔ ایشیا پسفیک جرنل آف کلینیکل نیوریشن میں شائع کی گئی ایک رپورٹ کے مطابق یہ دیکھا گیا ہے کہ وہ افراد جو گرین ٹی زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں ان افراد کے مقابلے







# جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II

سردیوں کا موسم اپنی تمام تر خوبصورتی و رعنائیوں کی خوش رنگ و شالہ اوڑھے ماحول کو اپنے فسوں میں گرفتار کیے ہوا ہے۔ یہ موسم جہاں طبیعت پہ خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے وہیں یہ اس موسم کی سرمستی ذائقہ دار لذیذ کھانوں کی طلب میں اضافہ کرنے کا باعث بھی بنتی ہے اور لوگ طرح طرح کے مصالحے دار روغنی کھانوں سے لطف اندوز ہوا کرتے ہیں لیکن موسم سرما میں جس شے کی طلب شدت کے ساتھ محسوس ہوا کرتی ہے وہ ہے لذیذ اور ذائقہ دار گرم مہاپ اڑاتے سوپ، چائے اور کافی وغیرہ۔ ان گرم مہاپ مشروبات کو موسم سرما میں ہر کوئی بے حد شوق استعمال کیا کرتا ہے اس کے علاوہ سینڈوچز، پاستا ڈشز اور حلوہ جات وغیرہ کا استعمال بھی اس موسم میں خصوصی طور پر کیا جاتا ہے۔ ان گلابی سردیوں کے موسم میں اسی مزے دار مناسبت کو مد نظر رکھتے ہوئے اس ماہ قارئین کی خدمت میں ”جاڑوں کے چٹخارے اسپیشل II“ کے عنوان سے موسم سرما کی ان بہترین ریسیپز کا منظر دکھائیں پیش کیا جا رہا ہے آپ ان ڈشز کو ضرور آزمائیں یہ ڈشز یقیناً آپ کے من کو بھائیں گی۔

افشین حسین بلگرامی

## جرمن چیز اینڈ پیز سوپ

ضروری اشیاء:

مٹر	1 کپ
سبزی کی بخنی	3-4 کپ
دودھ	1/2 کپ
پیاز	3-4 کھانے کے پیچھے (کش کیا ہوا)
لہسن	1 عدد (چوپ کر لیں)
سیلیری	1 چائے کا چمچ (چوپ کر لیں)
آٹا	2 ڈنٹھل (چوپ کر لیں)
مکس ہربس	2 کھانے کے پیچھے
سیاہ مرچ پاؤڈر نمک	1 چائے کا چمچ
مکھن	حسب ذائقہ
پارسلے	1 کھانے کا چمچ
	1 چائے کا چمچ (چوپ کر لیں)

ترکیب:

ترکیب:

ایک سوس پیں میں مکھن گرم کر کے اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر 2 منٹ تک سائے فرائی کر لیں۔ اس کے بعد اس میں مٹر، سیلیری، مکس ہربس، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور بخنی ڈال کر ابال آجائے تو ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکائیں۔ 10 منٹ کے بعد اس کو آنچ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں ڈال کر پری بنالیں اور کچر کو چھان لیں۔ اب اس کو دوبارہ آنچ پر رکھیں۔ آٹے کو دودھ میں حل کر کے سوپ میں ڈال کر اچھی طرح چمچ چلائیں مزید 5 منٹ تک پکا کر چولہے سے اتار لیں۔ پارسلے اور پیاز سے گارنش کر کے بریڈ رولز کے ساتھ سرو کریں۔

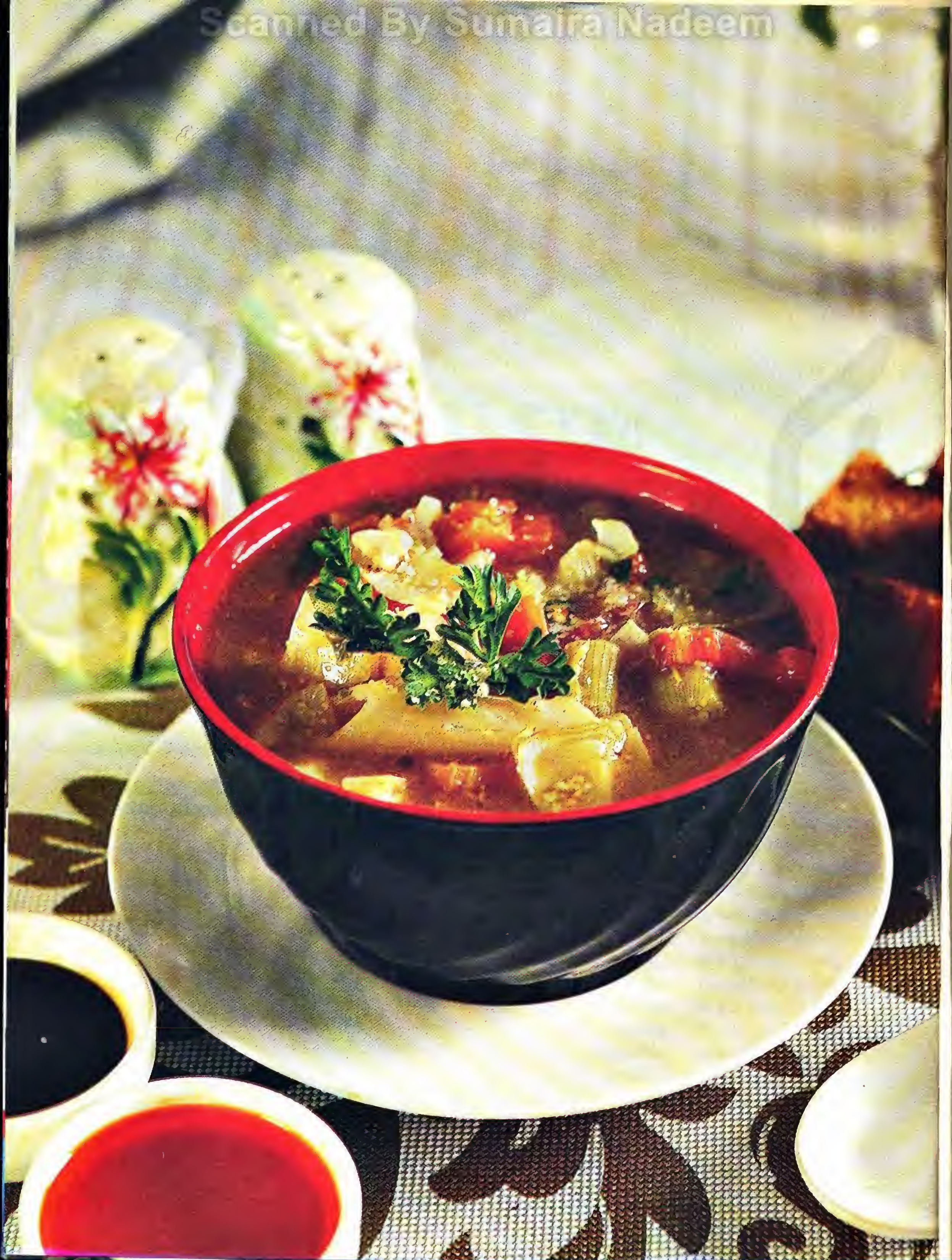


## بیف ویجی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

22 ماہنامہ کچن کراچی









## چکن اسٹریپی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

پیسٹ سیاہ مرچ پاؤڈر نمک سویا سوس سرکہ چلی سوس چائیز نمک ڈال کر 20 منٹ تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ سوس پین میں مکھن گرم کریں۔ اس میں ہری مرچیں ڈال کر چمچہ چلائیں۔ اس کے بعد اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ جب گوشت کی رنگت سفید ہو جائے تو اسے تھچے کی مدد سے نکال کر پلیٹ میں رکھ دیں۔ سوس پین میں بننے والی شملہ مرچ ہری پیاز گاجر اور بند گوبھی ڈال کر پکائیں اور 20-25 منٹ تک پکانے کے بعد اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈالیں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں آخر میں کارن فلور میں تھوڑا پانی مکس کر کے اسے سوپ میں شامل کریں اور آمیزے کے گاڑھا ہونے تک درمیانی آنچ پر مسلسل چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ مزیدار چک دیگی کارن سوپ تیار ہے گرم گرم سرو کریں۔

## چک ویجی کارن سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

شملہ مرچ (کیوبز کاٹ لیں): 2 عدد  
ہری پیاز (سلاکس کاٹ لیں): 2 عدد  
گاجر (سلاکس کاٹ لیں): 2 عدد  
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی): 1/2 کپ  
لہسن پیسٹ: 1 چائے کا چمچہ  
ادریک پیسٹ: 1 چائے کا چمچہ  
سیاہ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ  
نمک: حسب ذائقہ  
سویا سوس: 1 کھانے کا چمچہ  
سرکہ: 1 کھانے کا چمچہ  
چلی سوس: 1 کھانے کا چمچہ  
چائیز نمک: 1/4 چائے کا چمچہ  
مکھن: 2 کھانے کے تھچے  
کارن فلور: 6 کھانے کے تھچے  
ہری مرچیں (باریک چوپ کر لیں): 2 عدد  
بننے: 4 عدد

ترکیب:

گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ اس میں لہسن ادرک

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں مکھن ڈالیں اس کے بعد اس میں لہسن ڈال کر ساتے فرائی کریں۔ گوشت میں سویا سوس سرکہ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر 10-15 منٹ تک درمیانی آنچ پر پکائیں۔ اس کے بعد گوشت نکال کر پلیٹ میں رکھیں اور سوس پین میں آلو لوکی بننے اور چائیز سالٹ ڈال کر اتنی دیر تک پکائیں کہ آلو اور لوکی گل جائے۔ شملہ مرچ ڈال کر مزید 3-4 منٹ تک پکائیں۔ اس میں فرائی کیے ہوئے گوشت کے اسٹریپس ڈالیں اور 2 منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلور کا مکچر ڈال کر سوپ کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار چکن اسٹریپی سوپ تیار ہے سردنگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

## چک ویجی کارن سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس): 150 گرام  
(اسٹریپس کاٹ لیں)

## چکن اسٹریپی سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس): 150 گرام  
(اسٹریپس کاٹ لیں)  
سویا سوس: 1 کھانے کا چمچہ  
لہسن (چوپ کیا ہوا): 1 چائے کا چمچہ  
سرکہ: 2 کھانے کے تھچے  
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ  
لوکی: 50 گرام  
شملہ مرچ (بیج نکال لیں): 1 عدد  
آلو (آبال لیں): 1 عدد  
بننے: 4 کپ  
چائیز سالٹ: 1/2 چائے کا چمچہ  
کارن فلور: 5 کھانے کے تھچے  
(ٹھنڈے پانی میں گھول لیں)  
مکھن: 2 کھانے کے تھچے  
تیل: 1 کھانے کا چمچہ









## مالگاوی سوپ

Prepared & Presented by KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

پانی 10-15 منٹ تک مزید پکائیں اس کے بعد میرینیٹ کیے ہوئے گوشت میں انڈا اور کارن فلوئور ملا کر اسے گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ گرائنڈر کیے ہوئے کچر کو سوس پین میں ڈال کر پکائیں۔ اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈالیں۔ کارن فلوئور کو تھوڑے پانی میں گھول کر سوپ میں شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک چھچھچلاتے ہوئے درمیانی آگ پر پکائیں۔ مزید مالگاوی سوپ تیار ہے سرورنگ باؤل میں نکال کر سرد کریں۔

## مائن اسٹرون سوپ

پانی 10-15 منٹ تک مزید پکائیں اس کے بعد میرینیٹ کیے ہوئے گوشت میں انڈا اور کارن فلوئور ملا کر اسے گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ گرائنڈر کیے ہوئے کچر کو سوس پین میں ڈال کر پکائیں۔ اس میں فرائی کیا ہوا گوشت ڈالیں۔ کارن فلوئور کو تھوڑے پانی میں گھول کر سوپ میں شامل کریں اور گاڑھا ہونے تک چھچھچلاتے ہوئے درمیانی آگ پر پکائیں۔ مزید مالگاوی سوپ تیار ہے سرورنگ باؤل میں نکال کر سرد کریں۔

انڈا 1 عدد  
چائیز نمک 1/2 چائے کا چمچ  
تیل حسب ضرورت  
ترکیب:  
گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ اس میں نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ سویا سوس 1 کھانے کا چمچ سرکہ 1 کھانے کا چمچ چلی سوس، لہسن پیسٹ اور چائیز نمک ملا کر 20-25 منٹ تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

ایک سوس پین میں آلو، مونگ دال، نمٹاؤ پوری اور بخنی ڈال کر 4 کپ پانی شامل کریں اور 30-35 منٹ تک درمیانی آگ پر ڈھکن ڈھک کر پکائیں۔ آلو اور دال خوب اچھی طرح گل جائے تو اس میں باقی بچا ہوا سرکہ، سویا سوس، چلی سوس اور نمک ڈال کر

## مالگاوی سوپ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت (بون لیس) 150 گرام  
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر حسب ذائقہ  
لہسن پیسٹ 1 چائے کا چمچ  
سویا سوس 2 کھانے کے چمچ  
چلی سوس 2 کھانے کے چمچ  
سرکہ 2 کھانے کے چمچ  
کارن فلوئور حسب ضرورت  
آلو (کیوب کاٹ لیں) 2 عدد  
مونگ دال (بھگو دیں) 1/2 کپ  
نمٹاؤ پوری 1 کھانے کا چمچ  
بخنی 4 کپ





## گاجر کا کریم سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

کریم مکس کر کے ڈش میں نکال لیں اوپر سے کریم  
ڈال کر پیش کریں۔

نمک، کالی مرچ  
برائے گارنشنگ  
لیموں کے لچھے

ترکیب:

مکئی کے دانوں (کارن) اور مٹر کو ملا کر پریشر تک  
کر لیں حتیٰ کہ وہ گل جائیں۔ اس میں دودھ، ادراک کا  
پیسٹ، نمک اور کالی مرچ ملا دیں۔ اس وقت تک  
ابالیں کہ گاڑھا ہو جائے۔ اگر سوپ مناسب حد تک  
گاڑھا نہیں ہوتا تو اس میں آپ کارن فلور ملا سکتی  
ہیں۔ کریم اور لیموں کے لچھوں سے گارنش کر کے گرما  
گرما کر سروس کریں۔

## مکئی اور مٹر کا سوپ

ضروری اشیاء:

کارن (مکئی دانے) : 1 کپ  
مٹر (کچلے ہوئے) : 1 کپ  
پانی : 3 گلاس  
ادراک کا پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
دودھ : 1/2 کپ

چکن بخنی : 1 کپ  
سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
چلی سوس : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

گاڑھو کر کاٹ لیں۔ ایک پین میں مکھن میں پیاز  
لہسن ساتے کریں پھر گاڑھ میں ڈال کر ساتے فراہی  
کریں۔ اب دو کپ پانی ڈال کر گاڑھ کو گلا لیں اور  
بلینڈر میں پیس لیں۔ اب بخنی میں گاڑھ کا مکسچر نمک  
مرچ ڈال کر پکائیں۔  
سوپ گاڑھا ہو جائے تو چلی سوس ڈالیں اور آہستہ

## گاجر کا کریم سوپ

ضروری اشیاء:

گاجر : 500 گرام  
پیاز : 1 عدد  
لہسن کا جوا : 1 عدد  
نمک : حسب ذائقہ  
مکھن : 1 چائے کا چمچ  
کریم : 1 کپ

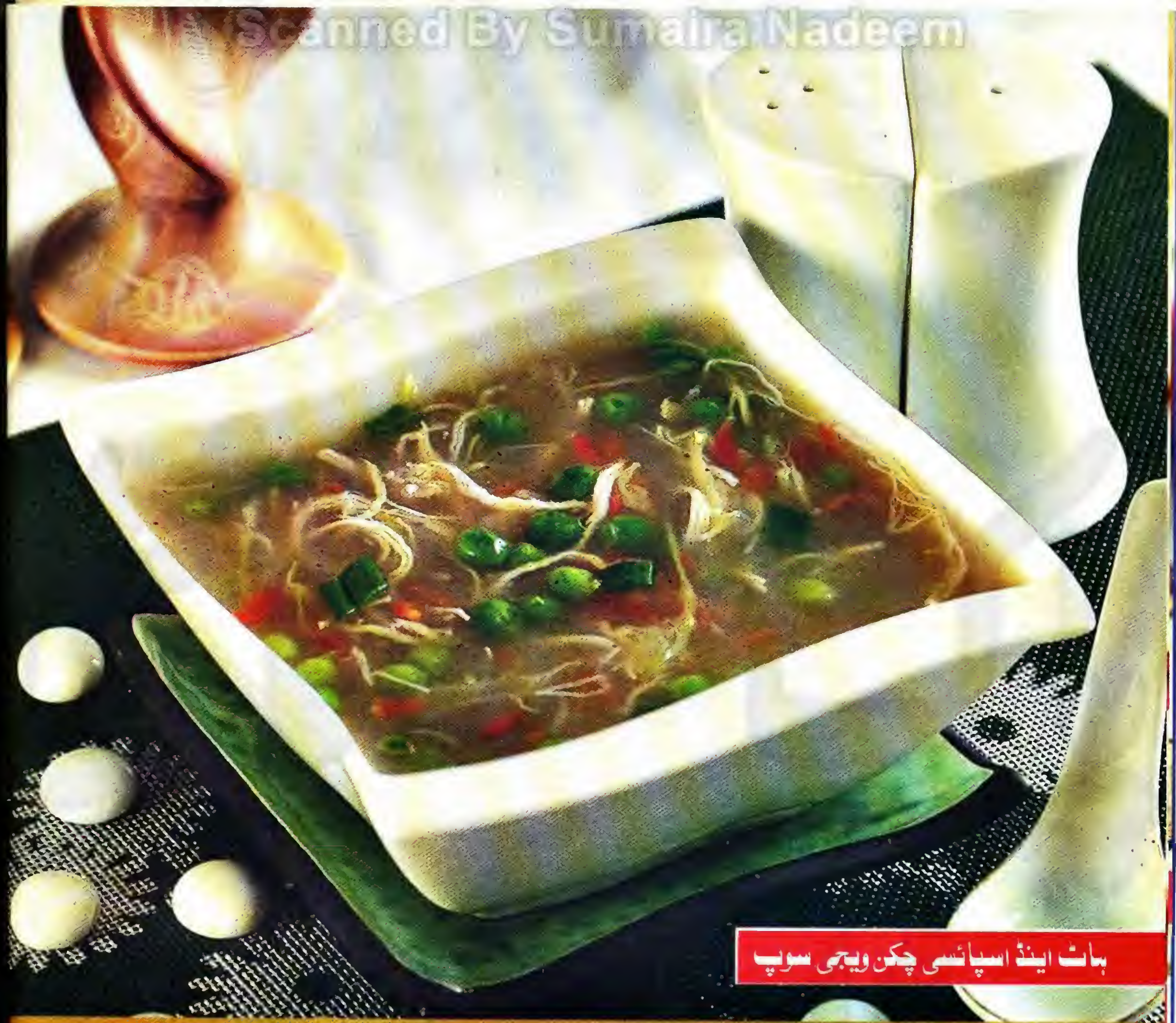
Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside





## ہاٹ اینڈ اسپائسی چکن ویجی سوپ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### اسپائسی قیمہ

ضروری اشیاء:

1/2 کلو

2 کھانے کے پیچھے

6 عدد

3 عدد

2 عدد

1 چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

1 کھانے کا چمچ

حسب ضرورت

ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)

ہری مرچ

پیاز

ٹماٹر (چوپ کر لیں)

ثابت سفید زیرہ

نمک

گرم مصالحہ پاؤڈر

تیل

ہری مرچیں (باریک چوپ کر لیں): 2-3 عدد

سرکہ 1 چائے کا چمچ

سویا سوس 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

سوس چین میں چکن کی بخنی ڈال کر پکائیں اس میں

اہال آجائے تو اس میں مٹر، چکن، ہری مرچیں، سیاہ

مرچ پاؤڈر اور نمک، ڈال کر 15 منٹ ہلکی آنچ پر

پکائیں۔ اس کے بعد اس میں بند گوبھی، ہری پیاز،

سرکہ، سویا سوس اور کارن فلور پانی میں مکس کر کے تھوڑا

تھوڑا کر کے ڈالیں اور چمچ مسلسل چلاتی رہیں سوپ

گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں سرونگ باؤل میں

نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

### ہاٹ اینڈ اسپائسی چکن ویجی سوپ

ضروری اشیاء:

چکن (اہال کر ریش کر لیں) : 250 گرام

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) : 1/2 کپ

مٹر (چھلے ہوئے) : 1/2 کپ

ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد

چکن اشاک : 1 لیٹر

کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ

سیاہ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside





## کشمیری چائے

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

لگائیں اس کو ایک شیشہ ڈش میں تہہ کی صورت میں رکھیں۔ اب اس پر کشمش چھڑکیں۔ ایک سوں پین میں کافی پانی، کریم دودھ کوکس کریں گرم کریں اُبال نہ دلوائیں۔

ایک پیالے میں انڈے چینی نمک اور ونیلا ایسنس ڈال کر پھیٹ لیں۔ اس کے اندر دودھ والا مکچر ڈالیں اچھی طرح مکس کریں۔

اس کو بریڈ سلاؤس کے اوپر ڈالیں کور کریں جائفل چھڑکیں گرم اودن میں 180°C پر 45 منٹ تک بیک کریں مزیدار کافی بریڈ اینڈ بٹر پنڈنگ تیار ہے گرم گرم سرور کریں۔

1/2 کپ :

حسب ذائقہ :

2 کھانے کے چمچے :

1/2 کپ :

1/2 چائے کا چمچ :

2 کھانے کے چمچے :

حسب ضرورت :

2 عدد :

1/4 چائے کا چمچ :

ترکیب :

بریڈ سلاؤس کے 2-2 حصے کر کے اس پر مکھن

ہلکی آج پر پکائیں۔ فوڈ کلر ڈال کر مکس کر کے اچھی طرح مزید پکائیں۔ کشمیری چائے چھانی سے چھان کر سرونگ کپ میں نکال لیں، بادام اور پتے سے گارنش کر کے گرم گرم سرور کریں۔

پانی (اُبلایا ہوا)

ونیلا ایسنس

کشمش

مکھن

انڈے

جائفل (پسی ہوئی)

ترکیب :

بریڈ سلاؤس کے 2-2 حصے کر کے اس پر مکھن

کافی بریڈ اینڈ بٹر پنڈنگ

ضروری اشیاء :

بریڈ سلاؤس

دودھ

کریم

کریم

## کشمیری چائے

ضروری اشیاء :

دودھ : 2 کپ

چینی : 2-3 کھانے کے چمچے

کشمیری چائے یا گرین ٹی : 1 چائے کا چمچ

ریٹو فوڈ کلر : 1/2 چمچ

بادام (سلاؤس کاٹ لیں) : گارنش کے لیے

پتے (سلاؤس کاٹ لیں) : گارنش کے لیے

ترکیب :

سوس پین میں دودھ چینی اور چائے کی پتی ڈال کر

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMAN PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**

30





## اسپاگتی پاستا

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

اُبال لیں اور ریشے کر لیں۔ آلو اُبال کر اچھی طرح  
میش کر لیں۔ اسپگہٹی میں نمک اور تھوڑا سا  
تیل ڈال کر اُبال لیں اور فوراً ٹھنڈا پانی ڈال دیں  
تاکہ آپس میں چپکے نہیں۔ اب گوشت، آلو  
اسپگہٹی، چائیز نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور سویا  
سوس ملا کر اچھی طرح مکس کریں۔ مایونیز تھوڑا  
کر کے ملائیں اتنا مایونیز ڈالیں کہ کٹلس آسانی سے  
بنائے جاسکیں کچھ دیر فریج میں رکھنے کے بعد حسب  
پسند سائز کے کٹلس بنائیں۔ انڈے پھیٹ کر پہلے  
کٹلس انڈے میں ڈوبولیں اس کے بعد بریڈ کریمز میں  
رول کر کے گرم تیل میں گولڈن براؤن ہونے تک شیلو  
فرائی کر لیں۔ کچپ اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

200 گرام :  
1 کھانے کا چمچ :  
1/2 چائے کا چمچ :  
1 کھانے کا چمچ :  
4 عدد :  
1 انچ کا ٹکڑا :  
حسب ضرورت :  
حسب ذائقہ :  
حسب ضرورت :  
1/2 کپ :

اسپیگہٹی  
سیاہ مرچ پاؤڈر  
چائیز نمک  
سویا سوس  
ہری مرچیں  
ادرک  
مایونیز  
نمک  
بریڈ کریمز  
تیل  
ترکیب:

گوشت میں ہری مرچیں، نمک اور ادرک ڈال کر

ڈال کر سائے فرائی کر لیں۔

اس میں چلی گارلک سوس، مسٹرڈ پیسٹ، نمک اور  
چاٹ مصالحہ ڈال کر مکس کریں اور پاستا ڈال کر 2-3  
منٹ اسٹر فرائی کر کے چولہے سے اُتار لیں۔  
سرونگ ڈش میں نکال کر کچپ کے ساتھ سرو کریں  
مزید ارا اسپاگتی پاستا تیار ہے۔

## چکن اسپگہٹی کٹلس

ضروری اشیاء:

انڈے : 2 عدد  
مرغی کا گوشت (بون لیس) : 150 گرام  
آلو : 2 عدد

## اسپاگتی پاستا

ضروری اشیاء:

پاستا (ابلا ہوا) : 2 کپ  
چلی گارلک سوس : 1 کھانے کا چمچ  
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
چاٹ مصالحہ : 1/2 چائے کا چمچ  
زیتون کا تیل : 1 کھانے کا چمچ  
لہسن ادرک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

فرائی پین میں تیل گرم کر کے لہسن، ادرک پیسٹ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside





## سنی سائیڈ اپ ایگ وڈ ٹوسٹ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

مزیدار سنی سائیڈ اپ ایگ وڈ ٹوسٹ تیار ہے  
چائے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

1 کپ : دودھ  
10-12 عدد : بادام

ترکیب:

باداموں کو اُبال کر چھلکا اتار کر چوپ کر لیں۔  
2 1/2 کپ پانی ابا لیں۔ اس میں جیلی کس کر کے حل  
کریں۔ جیلی کو ٹھنڈا کر کے اس میں کنڈنسڈ ملک  
لیموں کا رس، دودھ اور ناریل شامل کر کے اچھی طرح  
بلینڈ کر لیں۔  
سرونگ ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور  
سرو کریں۔

## کوکنٹ آلمنڈ پڈنگ

ضروری اشیاء:

1 پیکٹ : لیمون جیلی  
1 ٹن : کنڈنسڈ ملک  
2 کھانے کے چمچے : لیموں کا رس  
1/4 کپ : ناریل (کدو کش کر لیں)  
2 1/2 کپ : پانی

گرم کریں۔ اس میں مکھن لگے ٹوسٹ کو ڈال کر ہلکی  
آنج پر دونوں سائیڈوں سے سنہرا ہونے تک سینکیں۔  
اس کے بعد نکال کر پلیٹ میں رکھیں۔  
فرانگ بین میں تیل گرم کریں۔ اس میں انڈا توڑ  
کر ڈالیں۔ (احتیاط سے توڑیں تاکہ زردی ٹوٹے نہ  
پائے) گرم تیل کو احتیاط سے چمچے کی مدد سے فراہ  
ہوتے انڈے کے اوپر ہلکے ہلکے اچھالتی جائیں تاکہ  
سفیدی بھی پک جائے اور زردی بھی ہلکی ہلکی سی پک  
جائے۔ اس کے بعد پلٹے سے تیل نتھارتے ہوئے  
انڈے کو احتیاط سے اٹھا کر ٹوسٹ نہ رکھیں۔

## سنی سائیڈ اپ ایگ وڈ ٹوسٹ

ضروری اشیاء:

1 عدد : انڈا  
2 عدد : بریڈ سلاٹس  
حسب ذائقہ : نمک  
حسب ضرورت : سیاہ مرچ پاؤڈر  
حسب ضرورت : مکھن  
حسب ضرورت : تیل

ترکیب:

بریڈ سلاٹس پر ہلکا سا مکھن لگائیں۔ فرانگ بین کو

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside

34



# بیکڈ چکن چیز کباب



ANEX ٹوسر اوون

ضرورت :  
(کدو کش کر لیں)

2 عدد :  
(گول سلاکس کاٹ لیں)  
: گارنشنگ کے لیے

بنیر :  
(بھون لیں، کوٹ لیں)

نماڑ (چھوٹے) :  
1 چائے کا چمچ :  
حسب ذائقہ :  
50 گرام :  
پودینہ

ثابت دھنیا

لال مرچ پاؤڈر :  
نمک :  
مکھن

ضروری اشیاء :  
مرغی کا گوشت (بون لیں) : 250 گرام  
پیاز (باریک چوب کر لیں) : 1 عدد  
پودینہ (باریک چوب کر لیں) : 1/2 گٹھی  
ہر ادھنیا : 1/2 گٹھی

ترکیب:



1- گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ چوپر میں مرغی کا گوشت، پیاز، پودینہ، ہر ادھنیا، ثابت دھنیا، لال مرچ پاؤڈر، نمک ڈال کر باریک چوب کر لیں مکھن ڈال کر مکس کریں اور چاپ کیے ہوئے آمیزے کے کباب بنالیں۔



2- ایک بیکنگ ڈش میں فوائل پیپر بچھا کر اسے چکنا کر کے تیار کیے گئے کباب رکھ کر سیٹ کریں۔

3- ANEX اوون کو 5 منٹ پہلے گرم کر لیں اس پر کباب رکھیں۔ بیکنگ ٹرے کو اوون میں رکھ کر پہلے 15-20 منٹ تک 200°C پر بیک کریں۔ اس کے بعد بیکنگ ٹرے کو اوون سے نکال کر کباب پر نماڑ کے سلاکس رکھیں اور پیئر چھڑک کر اوون کی اوپر والی گرل جلا کر 10 منٹ تک مزید بیک کریں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر پودینے کے پتوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔



**ANEX**  
GERMAN PRODUCTS GmbH







## بران بریڈ سینڈوچ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

مکھن میں آئنگ شوگر ڈال کر خوب اچھی طرح  
بھینٹیں۔ میدہ، بیلنگ پاؤڈر اور کارن فلوور کو چھان کر  
تسلے میں ڈالیں۔ ایک پالے میں انڈے جو خوب  
جھاگ دار ہونے تک بھینٹیں اس کے بعد اس میں  
مکھن اور آئنگ شوگر کا کچر چھنے ہوئے میدہ کارن  
فلور، بیلنگ پاؤڈر، اخروٹ کا پاؤڈر، وینلا ایسنس اور  
نمک میں ڈال کر خوب اچھی طرح کس کریں۔ پیپر  
کپ میں مکھن لگا کر اسے خوب چکنا کر لیں۔ تیار کئے  
ہوئے آمیزے کو پیپر کپ میں ڈال کر اس پر چاکلیٹ  
چس ڈال کر پیپر کپ کو بیلنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے  
سے گرم ادون میں 180°C پر رکھ کر 25-30 تک  
بیک کریں۔ مزیدار چاکلیٹ اینڈ آئنگ کپ ایک تیار  
ہے۔ چائے یا کافی کے ساتھ کھائیں یقیناً مزہ آئے گا۔

1/2 کپ :  
1 کھانے کا چمچ :  
4 کھانے کے چمچ :  
1 چائے کا چمچ :  
1 کپ :  
1 کپ :  
2 عدد :  
1/2 کپ :  
(پس کر پاؤڈر بنالیں)  
2 کھانے کے چمچ :  
حسب ضرورت :

میدہ  
کارن فلوور  
آئنگ شوگر  
بیلنگ پاؤڈر  
کوننگ چاکلیٹ  
مکھن  
انڈے  
اخروٹ  
چاکلیٹ چس  
پیپر کپ  
ترکیب :  
کوننگ چاکلیٹ کو ڈبل بواکر پر رکھ کر گھٹالیں۔

ترکیب :  
چوپر میں چکن، سیاہ مرچ پاؤڈر، نمک، زیرہ پاؤڈر  
ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس کے لیے یا گول  
کباب بنا کر شیلو فرائی کر لیں۔ پلیٹ میں سلاؤں رکھ کر  
اس پر سلاڈ پتہ رکھیں پھر اس پر کباب کھیرا، ٹماٹر رکھ کر  
اوپر کچپ ڈال کر اوپر دوسرا سلاؤں رکھیں اسی طرح  
اس سلاڈ پتہ، کھیرا، ٹماٹر رکھ کر اوپر سلاؤں رکھ لیں  
سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

## چاکلیٹ اینڈ آئنگ کپ کیک

ضروری اشیاء :  
وینلا ایسنس  
نمک  
1 چائے کا چمچ :  
1/4 چائے کا چمچ :

## بران بریڈ سینڈوچ

ضروری اشیاء :

بران بریڈ  
4 سلاؤں  
(گرل پرسینک لیں)  
250 گرام :  
3-4 عدد :  
1 عدد :  
1 عدد :  
سیاہ مرچ پاؤڈر  
زیرہ پاؤڈر  
نمک  
کچپ  
1/2 چائے کا چمچ :  
1/2 چائے کا چمچ :  
حسب ذائقہ :  
حسب پسند :

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**







## میٹ بالز وڈہ نوڈلز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

پودینہ (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک بڑے باؤل میں قیمہ پیاز پودینہ اور پارسلے کس کر کے نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈالیں۔ قیمے کو 8 یکساں حصوں میں تقسیم کر کے چمچے اور گول کباب بنالیں۔ پتیر کے 4 چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور 4 کبابوں پر رکھ کر باقی 4 کباب ان کے اوپر رکھ دیں۔ اٹکیوں کی مدد سے کناروں کو اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ چٹنی بنانے کے لیے انگوڑ، شہد، سرکہ اور پودینہ کو ایک پیالے میں ڈال کر کانٹے کی مدد سے میس کریں۔ اب اس میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر کس کریں۔ کبابوں کو تیل سے برش کر کے گرم باربی کیو گرل پر 15 منٹ تک پکائیں۔ گولڈن براؤن ہو جائے تو اتار کر گرپ چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

## بیف برگرز وڈہ گرپ چٹنی

ضروری اشیاء:

قیمہ : 1 کلو  
پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 2 عدد  
پودینہ (باریک چوپ کر لیں) : 1 گمٹی  
پارسلے (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچے  
پتیر : 115 گرام  
زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے  
نمک : حسب ذائقہ  
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ  
گرپ چٹنی کے لیے:  
انگوڑ : 1 1/2 کپ  
شہد : 2 چائے کے چمچے  
سرکہ : 1 چائے کا چمچ

سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

شملہ مرچ : 1 عدد

(چھوٹے کیوب کاٹ لیں)

تیل : حسب ضرورت

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، پیاز، لہسن اور دک، لال مرچ پاؤڈر، نمک ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس آمیزے کے بالز بنالیں فرائی پین میں تیل گرم کر کے ہلکی آنچ پر بالز فرائی کر لیں۔  
سوس پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے اس میں نوڈلز، سویا سوس، سرکہ، سفید مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر 2 منٹ فرائی کریں پھر اس میں میٹ بالز، ٹماٹر، شملہ مرچ ڈال کر چوبے سے اتار لیں سردنگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

## میٹ بالز وڈہ نوڈلز

ضروری اشیاء:

قیمہ : 250 گرام  
پیاز : 2 کھانے کے چمچے  
(باریک چوپ کی ہوئی)  
لہسن اور دک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
نوڈلز (ابلے ہوئے) : 1 کپ  
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ  
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ  
ٹماٹر : 1 عدد  
(چھوٹے کیوب کاٹ لیں)





## سوچی کے اسکیور

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### ترکیب:

گاجر کو چھیل کر چار چار ٹکڑے کر لیں۔ گاجر میں اگر درمیان سخت حصہ ہوا تو نکال دیں۔ دیکھی میں پانی ڈال کر پکائیں اس کے بعد اس میں چینی کی چاشنی بنا کر ڈال دیں۔

1-2 گھنٹے ایسے ہی رکھے رہنے دیں اس کے بعد درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب گاجر گل جائے چاشنی گاڑھی ہو جائے تو اس میں کیوڑہ شامل کر دیں اور الائچی بھی چھیل کر ڈال دیں۔ اس کو ٹھنڈا کرنے کے لئے کسی خشک برتن میں ڈال دیں۔ تیار ہے خوشبودار ڈالٹھہ دار گاجر کا مربہ۔

اوپر سے ڈرائی فروٹ چھڑک کر پر لیں کر دیں 5 منٹ بعد چوکور یا حسب پسند ٹھیک میں قتلے کاٹ لیں۔ ٹھنڈے ہو جائیں تو نکال کر ڈش میں رکھیں سرد کریں۔

### گاجر کا مربہ

#### ضروری اشیاء:

گاجر : 2 کلو  
چینی : 2 کلو  
کیوڑہ : چند قطرے  
سبز الائچی : 15 عدد

### ترکیب:

دیکھی میں پانی اور چینی ڈال کر شیرہ بنانے کے لیے رکھ دیں۔ دوسری دیکھی میں گھی گرم کر کے الائچی ڈال کر کڑکرائیں۔ سوچی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر سنہری ہو جانے تک بھون لیں۔

شیرہ ایک تار کا بن جائے تو سوچی میں ڈال کر مکس کر دیں کیوڑا، بادام، پستے، ناریل، کشمش ڈال کر مکس کریں۔

چھچھلاتے رہیں۔ جب حلوے میں جھاگ سے بننے لگیں تو کریم مکس کر دیں، 1 منٹ پکائیں۔ کسی اسٹیل کی ٹرے کو گر لیں کر کے اس میں حلوہ بھادیں

## سوچی کے اسکیور

### ضروری اشیاء:

سوچی : 1 کلو  
چینی : 1 1/2 کلو  
گھی : 1 1/2 کپ  
پانی : 2 کپ  
الائچی (کوٹ لیں) : 10 عدد  
کیوڑا : 2 کھانے کے چمچے  
پستے، بادام، ناریل، کشمش :  
کریم : 1 پیکنٹ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH







## مترقیہ میکرونی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

براون کی ہوئی پیاز : 1/2 کپ  
گھی : 1 کپ

ترکیب:

دیگی میں گھی گرم کریں۔ اس میں زیرہ اور پیاز فراٹی کر کے سبز یاں (شملہ مرچیں آخر میں ڈالنی ہے) دہی اورک لہسن، نمک، ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ بخنی ڈال کر پکائیں۔ جب سبزی گل جائے تو چاول ڈال دیں جب بخنی خشک ہو جائے تو شملہ مرچیں ملائیں دیگی کو توڑے پر رکھ کر چاولوں کے اوپر زعفران ملا دودھ پسا ہونا ریل گرم مصالحہ پاؤڈر کا جو بادام کشمش پودینے کے پتے عرق گلاب گئی ہوئی سیاہ مرچیں اور براؤن کی ہوئی پیاز ڈال کر دم پر رکھیں 15 منٹ بعد سرونگ ڈش میں نکالیں اور رائے کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔ (ارسال کردہ: تانیہ مقبول صدیقی، کراچی)

(آلو، مٹر، گاجر، شملہ مرچیں) : 1 کپ  
دہی (پھینٹ لیں) : 1 کپ  
لہسن اورک پیسٹ : 1 کپ  
نمک : حسب ذائقہ  
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
پودینہ : 1/2 گٹھی  
کا جو کشمش بادام : 1/2 کپ  
ٹماٹر (چوپ کر لیں) : 3 عدد  
زعفران : 1 چائے کا چمچ  
(دودھ میں بھگودیں) : 1 چائے کا چمچ  
دودھ : 1/2 کپ  
عرق گلاب : 1 چائے کا چمچ  
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ  
پسا ہونا ریل : 3 کھانے کے چمچ

فرائی کریں قیمہ اور لہسن اورک پیسٹ ڈال کر بھونیں درمیانی آنچ پر ڈھک کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو نمک سیاہ مرچیں، مٹر، چلی گارلک سوس ڈال کر کس کریں 2-3 منٹ تک پکائیں۔ میکرونی شامل کر کے اچھی طرح کس کر لیں اور چوبے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر کاٹھ چیز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

## زعفرانی ویجیٹیبل پلاؤ

ضروری اشیاء:  
چاول (دھو کر بھگودیں) : 1 کلو  
پیاز (سلاکس کاٹ لیں) : 1 عدد  
بخنی : 3 کپ  
سفید زیرہ : 1 چائے کا چمچ  
کس سبزی (چوپ کر لیں) : 1/2 کلو

## مترقیہ میکرونی

ضروری اشیاء:  
قیمہ : 250 گرام  
مٹر (اُبلے ہوئے) : 1 کپ  
لہسن اورک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ  
پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد (بڑی)  
میکرونی (اُبال لیں) : 1/2 پیکیٹ  
تیل : 3 کھانے کے چمچ  
چلی گارلک سوس : 2 کھانے کے چمچ  
کاٹھ چیز : حسب پسند  
ترکیب:  
سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر ساتے

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMAN PRODUCT & GIFT



Quality  
components  
Inside



# موسم سرما کی خاص سوغات

# مونگ پھلی

یہ مختلف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے اس کا استعمال کینسر، امراض قلب، ذیابیطس اور ہر طرح کے انفیکشن سے بچاؤ کرتے ہوئے خون کے نئے خلیات بنانے میں معاون ہے جس سے ہیمو فیلیا کے مرض میں افاقہ ممکن ہے

**مونگ پھلی وہ مفید اور سستا میوہ ہے جس میں بیشمار غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں اس کی غذائیت سے صحیح طور پر مستفید ہونے کے لیے اسے کچا استعمال کرنے کے بجائے بھون کر کھانا چاہیے**

عائکہ ملک



اور بھوننے سے ہضم ہو جاتی ہے۔  
مونگ پھلی میں موجود کیمائٹ وٹامن D انسانی جسم کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔  
سائنسی تحقیق کے مطابق مونگ پھلی تمام عمر کے افراد کے لیے یکساں مفید ہے اور بچہ ہو یا بوڑھا سب کو غذائی توانائی مہیا کرتی ہے۔  
مونگ پھلی میں پایا جانے والا وٹامن ای کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

اسہال سے نجات مل جاتی ہے۔ اسہال کی وجہ کلوئینک ایسڈ کی کمی ہے جبکہ مونگ پھلی میں پایا جانے والا غذائی جز نیاسین بھوننے سے یہ کمی پوری کرتا ہے۔  
سائنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ ہیمو فیلیا جیسے موذی مرض کا شکار مریضوں کو مونگ پھلی کا کثرت سے استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس میں موجود قدرتی فولاد خون کے نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔  
مونگ پھلی خون کی نالیوں کے امراض کے خلاف بھی کارآمد ہے۔ یہ خون کی لمبی حرارت برقرار رکھتی ہے۔ جسم کی اچھی نشوونما کرتی ہے۔

حاملہ خواتین کے لیے مونگ پھلی کے ساتھ بکری کے دودھ کا ایک کپ صحت بخش ہے۔ خواتین کے مخصوص امراض اور نگہبانی جاری رہنے کی شکایت سے نجات کے لیے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔  
مونگ پھلی پر نمک چھڑک کر کھانے سے مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں۔  
مونگ پھلی جسم کی صحت مند نشوونما میں مدد دیتی ہے لہذا اس کے استعمال سے بآسانی صحت مند طرز زندگی اختیار کیا جاسکتا ہے۔  
مونگ پھلی وزن کم کر کے موٹاپے سے نجات دلاتی ہے۔ دوپہر کے کھانے سے ایک گھنٹہ قبل چائے کے ساتھ مونگ پھلی کے چند دانوں کے استعمال سے وزن

مونگ پھلی پروٹین سے بھرپور ایک مکمل غذا ہے۔ دنیا کے 42 ملین ایکڑ حصے میں اس کی کاشت کی جاتی ہے یہ سالانہ کاشت کی جانے والی فصل ہے۔ یہ دیگر میوہ جات با د ا م ا خ ر و ت کی طرح درخت پر نہیں لگتی بلکہ اس کا بیل دار پودا ہوتا ہے مونگ پھلی کی فصل کو سال کے پانچ گرم مہینے اور سالانہ ایک ہزار سے پانچ سو ٹنی میٹر بارش درکار ہوتی ہے۔  
مونگ پھلی سب سے زیادہ چین، امریکہ، ہندوستان اور افریقی ممالک میں کاشت کی جاتی ہے۔ امریکہ، ارجنٹائن، سوڈان اور برازیل دنیا بھر میں مونگ پھلی کا 71 فیصد برآمد کرتے ہیں جبکہ یورپ، کینیڈا اور جاپان مونگ پھلی کے بڑے خریدار (درآمد کنندگان) ہیں۔

## طبی فوائد

مونگ پھلی میں غذا کے اہم غذائی اجزاء پروٹین، نیاسین، فولیٹ، فائبر، میگنیشیم، وٹامن E، میگنیشیم پائے جاتے ہیں جو اچھی صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ مونگ پھلی میں توانائی کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت، انڈے اور سبزیوں کے مقابلے میں بھاری مقدار میں پروٹین پایا جاتا ہے۔ جو جسم کو فعال رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ مونگ پھلی کچی کے بجائے بھون کر کھانا چاہیے کیونکہ یہ ہاضم نہیں ہوتی

موسم سرما کی آمد آمد ہے گرم لافوں کو دھوپ لگوانی جاری ہے تو گرم پکوانوں کی تیاری بھی عروج پر ہے۔ اونٹنی کپڑے اور سوئیٹر ٹکڑوں سے نکالے جانے کے منتظر ہیں۔ کہیں آتش دان صاف کیے جا رہے ہیں تو کہیں گیس ہیٹر ٹھیک کرائے جا رہے ہیں غرض کہ ہر گھر سردیوں کے استقبال میں مصروف ہے۔ موسم سرما کا ذکر آئے اور مونگ پھلی کا ذکر نہ ہو یہ کیسے ممکن ہے۔ موسم سرما کی جسم کے اندر سرایت کر جانے والی سردرات میں گرم بستر پر مونگ پھلی کے ساتھ گرم بھاپ اڑاتی کافی کا اپنا منفرد مزہ ہے۔ مونگ پھلی اور دیگر خشک میوہ جات سردیوں کی خاص سوغات ہیں۔ بچہ ہو یا بوڑھا ہر کوئی مونگ پھلی شوق سے کھاتا ہے۔ مونگ پھلی ایک سستا اور مفید میوہ ہے۔ مونگ پھلی کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ جہاں اسے کئی صدیوں سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ یہ سب سے پہلے پیراگوئے کی وادیوں میں کاشت کی گئی ایک ہزار سال قبل مسیح کے پیرو کے ساحلی علاقوں کی کھدائی کے دوران محکمہ آثار قدیمہ کے ماہرین کو مونگ پھلی بھی ملی۔ اس سے مونگ پھلی کی قدامت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

مونگ پھلی کو گارڈن کرپ (Garden crop) کے طور پر کاشت کیا جاتا تھا اور یہ جانوروں کے چارے کے لیے استعمال ہوتی تھی۔ 1930 میں اسے بطور غذائی اناج کھیتوں میں کاشت کیا جانے لگا۔ ہسپانوی سیاحوں نے امریکہ سے مونگ پھلی کو دنیا کے دیگر حصوں میں متعارف کیا۔  
مونگ پھلی کا شمار اگرچہ پھلیوں والی فصل میں ہوتا ہے مگر اس میں گرمی دار میوے کی تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔  
مونگ پھلی کا سائنسی نام اراشس ہائپو (Arachis Hypogaea) گیا ہے۔ جبکہ انگریزی زبان میں اس کے کئی نام ہیں جیسے پی نٹ (Peanut)، گراؤنڈ نٹ (Ground nut)، ارٹھ نٹ (Earth nut)، گو بریز، منکی نٹ، پگ نٹ (Pygmy nut)، پگ نٹس (Pignuts)۔







## طبی نقصانات

ہر شے کا اعتدال میں استعمال ضروری ہے کسی بھی چیز کی زیادتی فائدے کے بجائے نقصان میں مبتلا کر دیتی ہے۔ مونگ پھلی کا کثرت سے استعمال جسم میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

یرقان اور پیٹ کے امراض میں مبتلا مریضوں کو مونگ پھلی کے استعمال سے اجتناب برتنا چاہیے تاکہ معدے میں تیزابیت اور بد ہضمی سے بچا جائے۔

کھانسی اور نزلہ زکام میں مونگ پھلی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دمہ کے مریض کے لیے مونگ پھلی کسی بھی طور فائدہ مند نہیں ہے۔ کچی مونگ پھلی سے فکس انفیکشن کا خطرہ ہوتا ہے اس لیے اسے ہمیشہ بھون کر کھانا چاہیے۔

## پی نٹ الرجی

اس الرجی میں مبتلا افراد کو مونگ پھلی کھانے سے 'قے' پیٹ میں درد ہونٹ پر سوجن، سانس لینے میں دشواری اور سینے میں درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات شدید الرجی سے موت کا خطرہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ الرجی زیادہ تر بچوں میں عام ہے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ اس الرجی کے شکار افراد کو ہر اس غذا کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے جس میں مونگ پھلی کا کسی بھی طرح استعمال کیا گیا ہو۔



کی جاتی ہے اور ہندوستان اور سری لنکا میں رغبت سے کھائی جاتی ہے۔

## صنعتی استعمال

مونگ پھلی کا سیمپلس، پلاسٹک، ڈائز، پینٹس، کھاڈ، فرنیچر پالش، صابن، وارنش اور چمڑے کی رگڑائی کی صنعتوں میں استعمال کی جاتی ہے۔

مونگ پھلی کا چھلکا پلاسٹک بنانے اور جانوروں کے چارے کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



یہ تیل جلد کی خوبصورتی کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اس کے استعمال سے جلد کثافت اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی پھنسیوں اور مہاسوں کے خلاف بہترین ہتھیار ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر لگانے سے چہرہ تروتازہ رہتا ہے۔

## مونگ پھلی کا آنا

مونگ پھلی کے آٹے میں گیہوں کے آٹے سے زیادہ غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ مونگ پھلی کے آٹے میں پی نٹ آئل کی نسبت چکنائی کم ہوتی ہے۔ اسے مختلف فوڈ پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

## پی نٹ ملک

مونگ پھلی کا دودھ گائے، بھینس کے دودھ کی طرح غذائیت بخش ہے۔ اس کے دودھ سے دہی بھی تیار کیا جاتا ہے۔

## پی نٹ بٹر

بھنی ہوئی مونگ پھلی کو پس کر تیل اور بغیر تیل کا مکھن نکالا جاتا ہے۔ یہ مکھن دنیا بھر میں پسند کیا جاتا ہے۔

## مونگ پھلی کی چٹنی

یہ سیاہ مرچ، ہر ادھیا، نمک اور لہسن کے ساتھ تیار



میں بندرتج کی واقع ہوتی ہے۔

مونگ پھلی ایک مکمل غذا ہے۔ اسے اپنی روزمرہ خوراک میں ضرور شامل کرنا چاہیے۔

## استعمالات

مونگ پھلی کی قیمت دیگر میوہ جات کی نسبت کم ہوتی ہے۔ اس لیے اسے آسانی اور سہولت کے ساتھ کھانوں سے لے کر صنعتوں تک میں استعمال کیا جاتا ہے۔

ادویہ میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کو مختلف کھانوں میں بھون کر اور پیس کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے لذیذ مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ مونگ پھلی بسکٹس، کیک، چاکلیٹ، آئس کریم، کینڈی میں استعمال ہوتی ہے۔ اس سے ڈشز کی گارنشنگ بھی کی جاتی ہے۔

مونگ پھلی لمبے عرصے تک محفوظ رکھی جاسکتی ہے۔ یہ مارکیٹ میں کچی، بھنی ہوئی، اُلی ہوئی، نمکین، میٹھی ہر شکل میں دستیاب ہوتی ہے۔

## مونگ پھلی کا تیل

مونگ پھلی تیسرا اہم میوہ ہے جس سے بڑی مقدار میں تیل نکالا جاتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ جیسے ایروینک، روسٹڈ پی نٹ آئل، ریفاؤنڈ پی نٹ آئل، ایکسٹراورجن یا کولڈ پریسڈ پی نٹ وغیرہ مونگ کا تیل ہاضم ہوتا ہے اسے زیادہ تر کھانوں میں ذائقہ لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

## بادام..... شفا بخش غذا و دوا

اسٹون فروٹ خاندان کا ننھا سا بیضی سنہری مائل بھورا بادام ہم سب کے لیے ایک لذیذ غذائیت سے بھرپور صحت بخش اور حسن کا ضامن قدرتی تحفہ ہے۔

بادام غذائی اجزاء سے مالا مال ہے خصوصاً وٹامن E اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ بادام کو لیسٹرول کم کرنے میں اہم کردار انجام دیتا ہے۔ تحقیقات سے ثابت ہے کہ یہ نہ صرف جسم میں کو لیسٹرول کی مقدار گھٹاتا ہے بلکہ یہ جسم کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جو انسانی زندگی کے لیے خطرناک اور مہلک ہیں، یہ جسم کی مجموعی صحت برقرار رکھتا ہے، بادام دل کی

tocopheral کی فراہمی کا بہترین ذریعہ بھی ہے۔ بادام..... حسن کا ضامن:

بادام نہ صرف اندرونی طور پر ہماری صحت کے لیے بہترین ہے بلکہ بادام کا استعمال بیرونی طور پر بھی

ہماری جلد کی خوبصورتی اور دلکشی کا ضامن ہے۔

• بادام کے چند دانے رات بھر بھگو دیں صبح انہیں پس کر منہ دھونے سے قبل چہرے پر اچھی طرح لگائیں 20 منٹ بعد منہ دھولیں۔ یہ عمل رنگت گوری اور جلد کو نکھار بخشنے کے لیے ایکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے یہ تمام شواہد فوڈ اینڈ ڈرگس ایڈمنسٹریشن

(FDA) کی تحقیقات کے بعد حاصل کیے گئے ہیں جو یو ایس اے میں مصروف عمل ہے۔ بادام ایک صحت سے بھرپور غذا ہے جو کہ جسم کو غذائی ریشے، کیمیشیم اور میگنیشیم جیسے اجزاء فراہم کرنے کا ماخذ ہے۔ بادام کو صرف کیلوریز کے خوف سے استعمال نہ کرنا غلط ہے۔ بادام سے حاصل ہونے والی توانائی صحت بخش اور نقصان دہ اثرات سے پاک ہے۔ بادام ذیابیطس اور دل کی بیماریوں کے خلاف بھرپور مدافعت کرتا ہے۔

بادام وٹامن E کی ایک قسم Alpha



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور رٹریوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پشی ڈشیں

## KITCHEN SPECIAL

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

# کچن اسپیشل

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پشی ڈشز پیش کی جارہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسپیز بھی شامل کی جارہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہوئی تحیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپریٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کمکشان کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

### مصالحہ فش وڈہ

ریجنیل سوس

ضروری اشیاء:

- مچھلی : 1 عدد
- (کٹ لگائیں)
- فش مصالحہ (تیار شدہ) : 2 کھانے کے چمچے
- لیموں : 1 عدد
- بند گوبھی : 1/2 کپ
- (باریک سلائس کی ہوئی)
- شملہ مرچ : 1 عدد
- (باریک سلائس کی ہوئی)
- گاجر : 1 عدد
- (باریک سلائس کاٹ لیں)
- کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
- سفید مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- پانی : 1/2 کپ

ترکیب:

پلیٹ میں مچھلی رکھ کر اس پر لیموں نچوڑ کر اس پر فش مصالحہ چھڑک کر ہاتھ سے ملیں مائیکرو ویاوون میں 160°C ہیٹ پر 12 منٹ بیک کر لیں سوس چین میں پانی ڈال کر گرم کر لیں پھر اس میں گاجر ڈال کر 2 منٹ پکائیں پھر اس میں سفید مرچ پاؤڈر، نمک، بند گوبھی، شملہ مرچ ڈال کر چمچ ہلا کر کارن فلور کو پانی میں کس کر کے اس میں تھوڑا تھوڑا ڈالتی جائیں اور چمچ ہلاتی رہیں۔

جب سوس گاڑھا ہو جائے تو چوبھے سے اتار لیں مچھلی کو سرونگ ڈش میں نکال کر اس پر سوس ڈال کر سرو کریں۔

مصالحہ فش وڈہ ریجنیل سوس

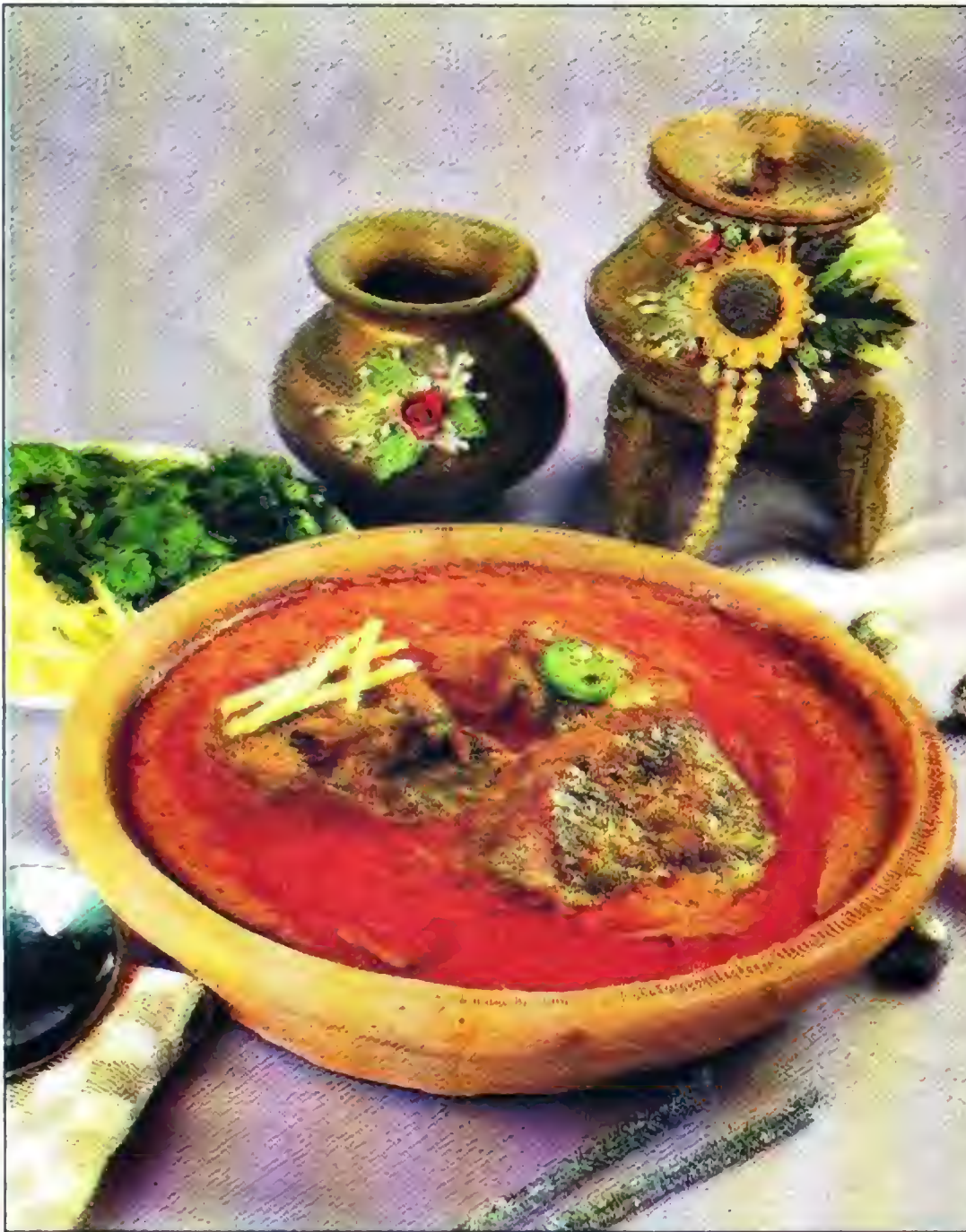
Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

تیار کرنے کے لئے پریشر کوکر میں تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن اور ک پیاز پتہ کو ڈال کر چند منٹ کے لئے فرائی کر لیں۔ اس کے بعد اس میں سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، ترٹی، دہی اور کارن پیسٹ ڈال کر چمچ چلائیں اور ڈھکن ڈھک کر پریشر کوکر میں 10-12 منٹ کے لئے پکائیں اس کے بعد ڈھکن کھولیں اور سرونگ ڈش میں نکال کر پیاز سے سجائیں ترٹی دو پیازہ تیار ہے گرم گرم پیش کریں۔

دہی : 1/2 کپ  
سرخ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
برادھنیا (چوپ کر لیں) : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ٹرٹی کو چھیل کر 1 انچ کیو بز میں کاٹ لیں۔ ان کو نمکین پانی میں اُبال کر ایک طرف رکھ دیں۔ گریوی



اسٹائلنگ اینڈ فوٹو گرافی: کچن اسٹوڈیو

### خستہ پالک مچھلی

ضروری اشیاء:

- مچھلی کے قتلے : 2 عدد
- پالک : 450 گرام
- تیل : حسب ضرورت
- نمک : حسب ذائقہ
- سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
- کیسر شوگر : 1 چائے کا چمچ

ترکیب:

مچھلی کے قتلوں کو اُبال کر ریشے کر لیں اور 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے تیل لیں۔ پالک کے پتوں کے ڈھنسل الگ کر کے باریک کاٹ لیں۔ اب ایک فراننگ چین میں ڈیپ فراننگ کے لئے تیل اچھی طرح گرم کریں اور اس میں یہ پالک کے پتے ڈیپ فرائی کریں۔

خستہ ہونے کے بعد ان پتوں کو کفگیر کی مدد سے تیل سے نکال دیں۔ براؤن نہ ہونے دیں۔ اب ان کے اوپر نمک سیاہ مرچ پاؤڈر اور شکر اچھی طرح چھڑک کر خوب مکس کریں۔ مچھلی کے تیلے ہوئے ریشوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

### دم دار ترٹی دو پیازہ

ضروری اشیاء:

- ٹرٹی : 400 گرام
- لہسن : 1 چائے کا چمچ
- (چوپ کیا ہوا)
- پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد
- (چھوٹے سائز کی)
- تیل : 4 کھانے کے چمچے
- ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- کری پتہ : 8-10 عدد
- کارن پیسٹ : 2 کھانے کے چمچے









## تندوری مصالحہ فرائیڈ ڈرم اسٹک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ڈالیں بھون کر پانی خشک کر لیں۔ اس میں دہی، نمک، لال مرچ پاؤڈر، اورک پیسٹ ڈال کر مکس کریں اور بھون کر دہی کا پانی خشک کر لیں گوشت براؤن ہو جائے تو پانی ڈالیں پکا کر گوشت گلا لیں اور پانی خشک ہو جانے پر اس میں دھنیا پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، سفید چنے، کالا زیرہ (پسا ہوا)، بڑی الائچی، لونگ، زعفران، کیوڑا، دودھ، تھی، ترکیب: ایک کڑا ہی میں تھی گرم کریں اس میں گوشت

1 کھانے کا چمچہ :  
1 چائے کا چمچہ :  
1 1/2 کھانے کا چمچہ :  
1 چائے کا چمچہ :  
2 عدد :  
6-7 عدد :  
1/2 چائے کا چمچہ :  
(تھوڑے پانی میں بھگو دیں)  
2 کھانے کے چمچے :  
1 کپ :  
1 کپ :  
دھنیا پاؤڈر :  
زیرہ پاؤڈر :  
سفید چنے (بھون کر پیس لیں) :  
کالا زیرہ (پسا ہوا) :  
بڑی الائچی :  
لونگ :  
زعفران :  
کیوڑا :  
دودھ :  
تھی :  
ترکیب :  
ایک کڑا ہی میں تھی گرم کریں اس میں گوشت

نمک اور لیموں کا رس لگا کر 1 گھنٹہ رکھیں۔ تیل گرم کر کے درمیانی آنچ پر ڈرم اسٹک فرائی کر لیں۔ سوسز کے ساتھ سرو کریں۔

### زعفرانی ریشم بریانی

ضروری اشیاء:  
چاول (بھگو دیں) : 2 1/2 کپ  
گوشت : 1 کلو  
دہی : 2 1/2 کپ  
اورک پیسٹ : 4 چائے کے چمچے  
نمک : حسب ذائقہ  
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچہ

### تندوری مصالحہ فرائیڈ ڈرم اسٹک

ضروری اشیاء:  
ڈرم اسٹک : 4 عدد  
تندوری مصالحہ : 2 کھانے کے چمچے  
نمک : حسب ذائقہ  
لہسن اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچہ  
لیموں کا رس : 2 کھانے کے چمچے  
تیل : فرانک کے لیے  
ترکیب:  
ڈرم اسٹک میں تندوری مصالحہ، لہسن اورک پیسٹ،

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMAN PRODUCTS GROUP



Quality  
Components  
Inside





ایک فرائیڈ رائس

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

1 1/2 کپ : مایونیز  
سجاولٹ کے لیے :  
پنیر سلاکس (چوکور کاٹ لیں) :  
1 کھانے کا چمچ : کشمش  
نمک، چینی اور کالی مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ  
ترکیب :  
میکرونی کو گرم پانی میں پکائیں اور نمک شامل کر کے  
چھان لیں۔ ایک پیالے میں پیاز، میکرونی، مایونیز اور  
مرغی ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس میں کالی مرچ  
پاؤڈر، سیب اور انناس شامل کر لیں۔ آخر میں پنیر اور  
کشمش ڈال کر نمک اور چینی حسب ذائقہ شامل کر کے  
اچھی طرح مکس کر لیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

ڈال کر خوب پھینٹ لیں تو پریکٹیل ڈال کر انڈے  
فرائی کریں۔ اس کے سلاکس کاٹ کر چاولوں میں ڈال  
دیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔  
**میکرونی سالاد**  
ضروری اشیاء :  
میکرونی : 1 پیکٹ  
پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 عدد  
سیب (کیو بڑ کاٹ لیں) : 3 عدد  
انناس : 1 کپ  
(سیرپ سے نکال کر خشک کر لیں اور کیو بڑ بنالیں)  
مرغی (اُبال کر ریشہ کر لیں) : 1 کپ

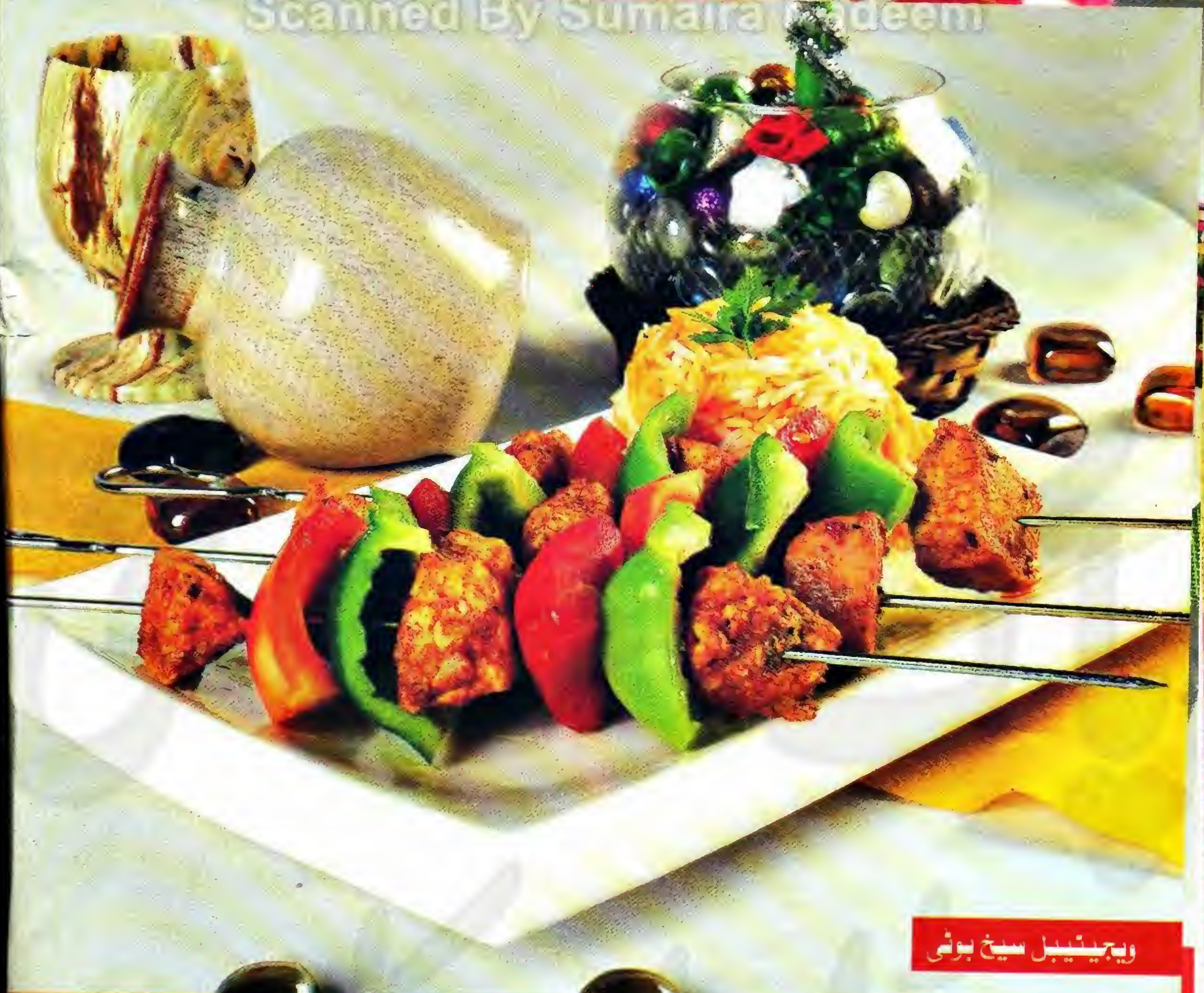
نمک : حسب ذائقہ  
انڈے : 3 عدد  
تیل : 1/2 کپ  
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ  
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ  
ترکیب :  
سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں مٹر ڈال کر فرائی  
کریں۔ اس میں چاول، چکن، بند گوبھی، ہری پیاز،  
سفید مرچ پاؤڈر، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر  
اچھی طرح مکس کریں۔ سرکہ اور سویا سوس ڈال کر مکس  
کریں اور 2 منٹ کے لیے دم پر رکھیں۔ ایک پیالے  
میں انڈے توڑ کر ڈالیں اور کھانے کا زرد رنگ اور نمک

**ایک فرائیڈ رائس**  
ضروری اشیاء :  
چادل (الے ہوئے) : 250 گرام  
بند گوبھی (باریک چوپ کی ہوئی) : 1 کپ  
مٹر (چھلے ہوئے) : 1/2 کپ  
ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد  
چکن بون لیس : 200 گرام  
(اُبال کر ریشہ کر لیں)  
کھانے کا زرد رنگ : 1/2 چائے کا چمچ  
سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand







## ویجیٹیبل سیخ بوٹی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

1/2 چائے کا چمچ : دارچینی پاؤڈر  
ترکیب : رکھ کر بیک کریں سرورنگ ڈش میں رکھ کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

پیاز پیسٹ، لہسن، ادرک پیسٹ، ٹماٹر پیسٹ، دہی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر کو ایک ساتھ مکس کر لیں۔ اس کے بعد اسٹیم کے ہوئے کوٹوں کو اس آمیزے سے میرینیٹ کر لیں۔ تقریباً 20 منٹ کے بعد توتے پر تیل ڈال کر گرم کر لیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں اور وقفے وقفے سے چھپچھاتی رہیں۔ پانی کے خشک ہو جانے تک پکائیں۔ اس کے بعد آنچ تیز کر دیں اور مزید 2-3 منٹ پکائیں۔

مزید ارا اسٹیم کوٹے پیاز پیسٹ میں تیار ہیں۔ اپنے مہمانوں کی تواضع کے لئے گرم گرم پیش کریں۔

### اسٹیم کوٹے پیاز پیسٹ میں

ضروری اشیاء :  
اسٹیم کئے ہوئے کوٹے : 12-15 عدد  
پیاز پیسٹ : 4 کھانے کے چمچ  
لہسن اور دھن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
ٹماٹر پیسٹ : 3 کھانے کے چمچ  
دہی : 3 کھانے کے چمچ  
تیل : حسب ضرورت  
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
تیل : 2 کھانے کے چمچ  
باربی کیو اسکور : حسب ضرورت  
ترکیب :

پیالے میں چکن، لیموں کا رس، سویا سوس، سیاہ مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، نمک اور تیل ڈال کر 1/2 گھنٹے کے لیے میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد باربی کیو اسکور لے کر اس میں پیاز، ٹماٹر، شملہ مرچ اور چکن ترتیب سے سیخوں پر لگا دیں 160°C ہیٹ پر مائیکرو ویو اوون میں 8-10 منٹ کے لیے

### ویجیٹیبل سیخ بوٹی

ضروری اشیاء :

چکن (بون لیس) : 250 گرام  
(کیوب کاٹ لیں)  
پیاز : 1 عدد  
(کیوب کاٹ لیں)  
ٹماٹر (کیوب کاٹ لیں) : 2 عدد  
شملہ مرچ : 1 عدد  
(کیوب کاٹ لیں)  
لیموں کا رس : 1 کھانے کا چمچ  
سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMAN PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside





## بنا گریو گوشت

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ثابت سیاہ مرچ : 1/4 چائے کا چمچ  
ادرنک : 11 اچ کا ککڑا  
(لہائی کے رخ کاٹ لیں)

مرغی کی بچنی میں سویا سوس، سرکہ، چلی سوس، چینی اور کارن فلور ڈال کر مکس کر کے سوس تیار کر لیں۔

کڑا ہی میں 2 پیچھے تیل گرم کریں۔ اس میں لال مرچیں ڈال کر کڑا لیں اور گوشت، گرم مصالحہ پاؤڈر، سویا سوس اور سرکہ ڈال کر تقریباً 5 منٹ کے لئے فرائی کریں اور نکال لیں دو چائے کے پیچھے مزید تیل ڈالیں اور اس میں لہسن، ادرنک ڈال کر فرائی کر لیں۔

ہری پیاز سیاہ مرچ اور چینی ڈال کر پکائیں جب سارا مصالحہ بھن جائے تو گوشت ڈالیں اور ساتھ ہی سوس بھی ڈالیں اور پکا کر گاڑھا کر لیں سادہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

سوس، چٹائے کے لئے : 1/4 کپ  
مرغی کی بچنی : 1 کھانے کا چمچ

سویا سوس : حسب ضرورت  
تیل : 1 کھانے کا چمچ  
سرکہ : 1/2 چائے کا چمچ

چلی سوس : 1/2 چائے کا چمچ  
چینی : 1/2 چائے کا چمچ  
کارن فلور : 1 1/2 چائے کا چمچ

(سب اشیاء مکس کر لیں)  
ہری پیاز : 8 عدد

(لہائی کے رخ کاٹ لیں)  
لہسن کے جوے : 4 عدد

(باریک لہائی کے رخ کاٹ لیں)  
ثابت لال مرچ : 8-10 عدد

ترکیب:

سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن اور ک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کریں پھر اس میں گوشت، پیاز پیسٹ، ٹماٹر پیوری، لال مرچ پاؤڈر، کڑا ہی گوشت مصالحہ، نمک ڈال کر درمیانی آگ پر بھونیں مصالحہ بھن جائے تو چولہا بند کر دیں سرنگ دھش میں اوپر ہر ادھنیا اور گرم مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ سرو کریں مزیدار بنا گریو گوشت تیار ہے۔

## منگولین گوشت

ضروری اشیاء:

گوشت : 1/2 کلو

سویا سوس : 1 کھانے کا چمچ

سرکہ : 2 کھانے کے پیچھے

چینی : 1/2 چائے کا چمچ

## بنا گریو گوشت

ضروری اشیاء:

گوشت (بال لیں) : 1 کلو

پیاز پیسٹ : 1/2 کپ

ٹماٹر پیوری : 1/2 کپ

لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

لال مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

کڑا ہی گوشت مصالحہ : 1 کھانے کا چمچ  
(تیار شدہ)

نمک : حسب ذائقہ

ہر ادھنیا : 1 کھانے کا چمچ

(باریک چوپ کیا ہوا)

گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

تیل : 1/2 کپ





## سوچی کے لڈو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

سوچی کے لڈو : 1/4 کپ  
گاریشنگ کے لیے

ترکیب: خشک میوہ جات  
مونگ پھلی کو رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں اور اگلے دن باریک پیس کر پیسٹ تیار کر لیں۔ سوس پین میں گھی گرم کر کے مونگ پھلی پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔

اس میں دودھ اور آلو شامل کر کے مزید فرائی کریں، چینی ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ آمیزہ سوس پین کے کنارے چھوڑنے لگے۔ گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر پھیلائیں، خشک میوہ جات سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اتار لیں۔  
تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اس سے لڈو بنالیں، چاندی کے ورق لگا کر سردنگ پلیٹ میں رکھ کر عید میں پیش کریں۔

### مونگ پھلی اور آلو کی برفی

ضروری اشیاء:  
مونگ پھلی 1 کپ  
آلو 2-3 عدد  
(آبال کر میس کر لیں)  
1/2 کپ  
1/2 کپ

حسب ضرورت :  
(سلاکس کاٹ لیں)

حسب ضرورت :  
حسب پسند

ترکیب: چاندی کے ورق کشمش  
سوس پین میں گھی گرم کر کے کئی ہوئی الاچھی ڈال دیں، خوشبو آنے لگے تو سوچی ڈال کر بھون لیں اور چولہا بند کر دیں۔

دوسرے سوس پین میں چینی اور پانی ڈال کر پکائیں، شیرہ گاڑھا ہو جائے تو بھنی ہوئی سوچی کیوڑہ زرد رنگ بادام پستے، ناریل اور کشمش ڈال کر مکس کر کے 2 منٹ پکائیں، چچہ چلاتے رہیں اور چولہے سے

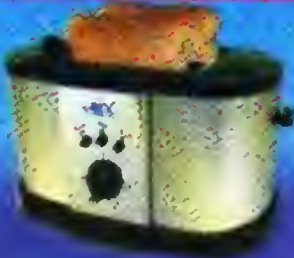
## سوچی کے لڈو

ضروری اشیاء:

سوچی 2 کپ  
چینی (پسی ہوئی) 2 1/2 کپ  
پانی 1 کپ  
کیوڑہ 2 چائے کے چمچے  
زرد رنگ 1 چٹکی  
الاچھی (کوٹ لیں) 6 عدد  
گھی 1 کپ  
بادام (سلاکس کاٹ لیں) : حسب ضرورت  
پستے (سلاکس کاٹ لیں) : حسب ضرورت

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



36





Master  
CAKES

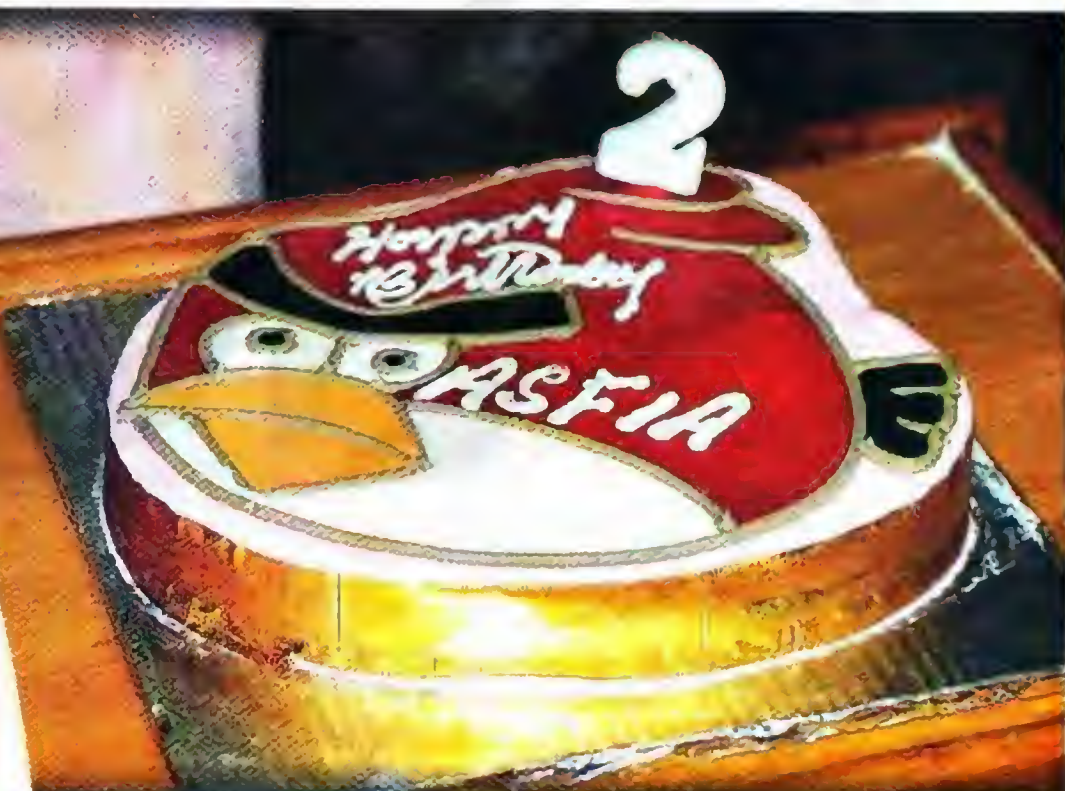
# Hall of Fame

رے خواص



Design & Created  
by

Master  
CAKES







## سوندھا چکن شوربہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

تیل : تیلے کیلئے  
ترکیب:

گوشت کا درمیانی حصہ کھول کر پتلا سلاکس کی طرح کر لیں اس پر نمک سفید مرچ پاؤڈر اور سرکہ لگا دیں اس کے بعد اس پر پیپر کے سلاکس بچھائیں اور اس پر مشروم رکھ کر دونوں طرف سے موڑ دیں۔ پہلے میدے سے کوٹ کریں اس کے بعد انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کا چورا لگائیں کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور چکن کو براؤن ہونے تک تیل لیں۔  
چکن چک تیار ہے کڑا ہی سے نکال کر فریج فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

## چکن چک

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ (بون لیس) : 2 عدد  
مشروم : 6 عدد  
نمک سفید مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ  
پیپر کے سلاکس : 4 عدد  
سرکہ : 2 کھانے کے چمچے  
انڈے : 2 عدد  
ڈبل روٹی کا چورا : 1/2 پیالی  
میدہ : تھوڑا سا

ثابت گرم مصالحہ کس : 1 چائے کا چمچ  
تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

دیکھی میں پس ہوئی پیاز، لہسن اور ک پیسٹ، نمک، لال مرچیں، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، الائچی، ثابت گرم مصالحہ، تیل، 2 کپ پانی اور چکن ڈال کر ڈھک کر پکائیں۔  
چکن گل جائے تو بھون کر حسب ضرورت پانی ڈال کر 2-3 منٹ تک پکائیں۔ حسب پسند شوربہ تیار ہو جائے تو اتار لیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے چپانی کے ساتھ سرو کریں۔

## سوندھا چکن شوربہ

ضروری اشیاء:

چکن : 1 کلو  
پیاز (پسی ہوئی) : 1 کپ  
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
لال مرچیں (کٹی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ  
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ  
چھوٹی الائچی : 3 عدد

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
inside







## فرائیڈ چانپ تکہ مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ادریک پیسٹ، زیرہ پاؤڈر، ثابت دھنیا، نمک اور کچا پیتا پیسٹ ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں سوس پین میں تیل گرم کر کے اس میں لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر 1 منٹ فرائی کر کے اس میں پیاز پیسٹ، نمٹا نو پوری لال مرچ پاؤڈر، بلدی پاؤڈر، بینگ، نمک اور دھنیا پاؤڈر ڈال کر پکائیں تیل الگ ہونے لگے تو اس میں کوفتے رکھ دیں ڈھکن ڈھک کر بکی آج پر پکے دیں۔ اس میں کوفتے گل جائیں تو حسب پسند گریوی رکھ کر چولہا بند کر دیں سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

## بیف کوفتہ مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

1/2 کپ

1/2 کپ

1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

حسب ذائقہ

1 چائے کا چمچ

لیہوں کا رس، لہسن ادرک پیسٹ، گوشت گلانے کا پاؤڈر اور زیرہ پاؤڈر لگا کر اگھنے کے لیے رکھ دیں۔ درمیانی آج پر تیل گرم کر کے مصالحہ لگی چائیں ڈال کر فرائی کریں۔ میٹھی اور کھنٹی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

## بیف کوفتہ مصالحہ

ضروری اشیاء کوفتوں کے لیے:

قیمہ : 250 گرام

پیاز : 1 عدد

(باریک چوپ کر لیں)

1 کھانے کا چمچ

1/2 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

لہسن ادرک پیسٹ

زیرہ پاؤڈر

ثابت دھنیا

## فرائیڈ چانپ تکہ مصالحہ

ضروری اشیاء:

مٹن چانپ : 1 کلو

نمک : حسب ذائقہ

زردے کارنگ : 1 چٹکی

لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ

لیہوں (رس نکال لیں) : 2 عدد

لہسن ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

گوشت گلانے کا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

تیل : 1 کپ

ترکیب:

چانپوں پر نمک، زردے کارنگ، لال مرچ پاؤڈر،

کوفتے بنانے کے لیے چوپر میں قیمہ، پیاز، لہسن









## پسندوں کا دم قورمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

نمک : حسب ذائقہ  
تیل : 1½ کپ  
ترکیب:

سب سے پہلے تیل گرم کریں، تیل گرم ہو جائے تو اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ اس کے بعد قیمہ اور ک، لہسن اور نمک ڈال کر دو سے تین منٹ کے لیے قیمہ کو بھون لیں۔ قیمہ بھون لیں تو ٹماٹر لال مرچ، دھنیا سفید زیرہ گرم مصالحہ ڈال کر ان سب کو بھون لیں۔ مصالحہ بھوننے کے بعد اس میں ½ کپ پانی ڈال کر قیمہ کو گلنے کے لیے رکھ دیں۔ جب قیمہ گل جائے اور تھوڑا سا پانی رہ جائے تو اس میں قصوری میتھی ڈال کر 5 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔ ہرے دھنیے اور ہری مرچ سے گارنش کریں اور پرائٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

## کڑا ہسی قیمہ

ضروری اشیاء:

قیمہ 375 گرام  
ادریک، لہسن پیسٹ 1 کھانے کے چمچے  
پیاز (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد  
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے) 4 عدد  
ہری مرچ 4-5 عدد  
ہر ادھنیا تھوڑا سا  
سرخ مرچ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ  
سفید زیرہ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ  
گرم مصالحہ پاؤڈر ½ کھانے کا چمچ  
قصوری میتھی 1 کھانے کا چمچ

گوشت گلانے کا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
تیل : ½ کپ

ترکیب:

پسندوں کو دھو کر چھنی میں ڈال کر رکھیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ اب پسندوں پر لہسن اور ک پیسٹ، پسپی ہوئی براؤن پیاز، نمک، الائچی پاؤڈر، جاتقل جاتری پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، خشکاش، دہی اور گوشت گلانے کا پاؤڈر لگا کر 1-2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ دہی میں تیل ڈال کر گرم کریں اور پسندے میرٹیشن سمیت ڈال کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو بھون کر دم پر چھوڑ دیں۔ تیل الگ نظر آنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

## پسندوں کا دم قورمہ

ضروری اشیاء:

پسندے ½ کلو  
لہسن اور ک پیسٹ 1 کھانے کا چمچ  
پیاز (براؤن پسپی ہوئی) 3 کھانے کے چمچے  
نمک : حسب ذائقہ  
الائچی پاؤڈر ½ چائے کا چمچ  
جاتقل جاتری پاؤڈر ¼ چائے کا چمچ  
لال مرچ پاؤڈر 1 کھانے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چمچ  
خشکاش (پسپی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے  
دہی (پھینٹ لیں) ¼ کپ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## مسکین فرائی قیمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

متر (ابلے ہوئے) : 1 کپ  
ترکیب :

سب سے پہلے قیتے میں لونگ، کالی مرچ، زیرہ، دارچینی، نمک، بڑی الائچی اور ایک عدد نمائش کر کے 1/4 کپ دہی کے ساتھ بھون لیں۔ چاول اور دال کو ابال لیں جب ذرا ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں نصف پیالی دہی پھینٹ کر ملا دیں۔

پھر ایک بڑی ڈش لیں۔ اس میں سب سے پہلے چاول بچھائیں اس کے اوپر قیمہ پھیلا دیں۔ خشک پودینہ چمڑک دیں۔ اوپر ابلے ہوئے متر ڈال دیں۔ اس کے بعد تیل گرم کریں، لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں۔ چاولوں کے اوپر ڈال کر مزیدار قیمہ پلاؤ سرو کریں۔

125 گرام :

1/2 کلو :

1 کپ :

1 عدد :

حسب ضرورت :

1/2 چائے کا چمچہ :

10 جوے :

حسب ذائقہ :

2 عدد :

4 عدد :

1/2 چائے کا چمچہ :

2 انچ کا ٹکڑا :

1 عدد :

چنے کی دال  
قیمہ

دہی

نمائش

سچی

خشک پودینہ

لہسن

نمک

لونگ

سیاہ مرچ

سیاہ زیرہ

دارچینی

بڑی الائچی

3-4 عدد :

ہری مرچیں

ترکیب :

سوس پین میں مکھن گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر ساتے فرائی کر لیں۔ اس میں قیمہ، لہسن اور ک پیسٹ، کریم، زیرہ پاؤڈر، گرم مصالحہ پاؤڈر، لال مرچ پاؤڈر، نمک اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کر لیں، قیمہ فرائی ہو جائے تو چوبے سے اتار لیں سردنگ ڈش میں نکال کر گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

## قیمہ پلاؤ

ضروری اشیاء :

1/2 کلو :

چاول

## مسکین فرائی قیمہ

ضروری اشیاء :

250 گرام :

قیمہ (ابال لیں)

1 عدد :

پیاز (سلاٹس کاٹ لیں)

1 کھانے کا چمچہ :

لہسن، اور ک پیسٹ

100 گرام :

مکھن

1 کھانے کا چمچہ :

کریم

1 چائے کا چمچہ :

زیرہ پاؤڈر

1/4 چائے کا چمچہ :

گرم مصالحہ پاؤڈر

1/2 چائے کا چمچہ :

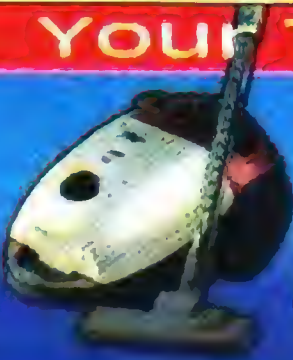
لال مرچ پاؤڈر

حسب ذائقہ :

نمک

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
Components  
Inside



# ادرک

# غذائی اور ادویاتی خوبیوں سے بھرپور

ایسی ادرک جو وزن میں ہلکی ہو، چھلکا جھریوں زدہ، نرم ہو، کٹے ہوئے کنارے خشک ہوں اور گوداموٹے ریشے پر مشتمل ہو، لینے سے اجتناب کرنا چاہیے

خون کی ناقص گردش، تبخیر معدہ، بد ہضمی، کھانسی، ناک بہنے، فلو، دوران سفر اور بعد از سفر ہونے والی بیماریوں میں ادرک نجات دہندہ تصور کی جاتی ہے

## ادرک (Ginger)

ادرک کا نباتاتی نام Zingiber Officinale ہے اور یہ Zingiberaceae خاندان سے تعلق رکھتی ہے

لفظ "ادرک" دراصل سنسکرت زبان (قدیم انڈو آریان زبان) کے ایک لفظ Singabera سے اخذ کیا گیا ہے جس کا مطلب "سینگ سے مشابہ" ہے جبکہ اس کو یونانی زبان کے لفظ Zingiberi اور لاطینی لفظ Zingiber سے بھی بتدریج جوڑا گیا۔ تاہم ادرک کی تاریخ بہت لمبی ہے اور ابھام کا شکار ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ادرک کا اصل وطن چین یا بھارت ہے جس کے شواہد 500 سال قبل مسیح میں مشہور فلسفی کنفیوشس (Confucious) کی تحریر

سے ملتے ہیں۔ مشرق وسطیٰ کے تاجران نے ادرک کو یونان اور روم میں متعارف کروایا۔ تاریخ بتاتی ہے کہ رومن حملہ آور ادرک کو برطانیہ لے گئے یہ چونکہ پورے کی جز ہوتی ہے اس لیے اس کی منتقلی بہت آسان ثابت ہوئی اور اس وجہ سے عربوں کو بھی یہ سہولت فراہم ہوئی کہ وہ ادرک کو جنوبی افریقہ اور پرتگال میں متعارف کروا سکیں۔ تیرہویں صدی میں اس کو جنوبی افریقہ لے جایا گیا اس کے بعد ہسپانوی تاجران نے میکسیکو، ویسٹ انڈیز اور خاص طور پر جیکا میں ادرک کی تجارت کو توسیع دی۔ جیکا ایک ایسا ملک ہے جو اب بھی یہ دعویٰ کرتا ہے کہ اس ملک میں پیدا ہونے والی ادرک اعلیٰ معیار کی ہے۔ 14 ویں صدی سے مرچوں کے بعد ادرک ہی سب سے زیادہ عام ہونے والا مصالحہ ہے۔

کاشت و آبائی ملک: گرم خطہ اور گرم موسم ادرک کی

میں بہتر ہوتی ہے انڈیا اور افریقہ میں پیدا ہونے والی ادرک کا چھلکا گہری رنگت کا ہوتا ہے اور اس کا ذائقہ کم خوشگوار ہوتا ہے۔

### طباخی استعمالات:

ادرک میں پائے جانے والے قدرتی تیل کا استعمال کھانوں کو ذائقہ دینے کے لیے تجارتی پیمانے پر کیا جاتا ہے۔ اسٹرو فرائی یا کڑی ڈشز کی لاتعداد اقسام میں تازی ادرک کا استعمال مقبول و عام ہے۔

مصدقہ امر یہ ہے کہ تازی ادرک ہندوستانی اور مشرقی کھانوں کا اہم جز ہے اس کو ڈشز میں مختلف طریقوں سے شامل کیا جاتا ہے۔ ڈشز کی میری نیشن کے لیے ادرک سلاکسز یا پیسٹ کی صورت میں ڈالی جاتی ہے کدو کش اور چوپ کی ہوئی اشکال میں بھی ادرک کا استعمال ہوتا ہے اس کے علاوہ باریک کٹی ہوئی ادرک

اسٹرو فرائیڈ ڈشز اور سلاڈ میں چھڑکی جاتی ہے جبکہ کئی ڈشز کی گارنشنگ کے لیے جولین کٹ ادرک لازمی تصور کی جاتی ہے۔

یہ تمام طریقے مختلف سمندری غذاؤں، مرغی، شکاری پرندوں، گوشت، سبز پوں اور نوڈلز کو پکانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ کوکنگ کے جدید انداز میں بھی ادرک کی شمولیت کی حوصلہ افزائی کی گئی ہے۔

مغربی طرز کی بیکنگ کے لیے ادرک ایک اہم جز ہے۔ جنجر بریڈ، کیک اور سکسٹس میں ادرک شامل کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مصالحہ 'چار چٹنی' جام، مینھی ڈشز میں یہاں تک کہ مشروبات بنانے میں بھی اہمیت رکھتی ہے۔ مغربی ممالک میں، جنجر بریڈ اور جنجر وائن بعد شوق نوش کی جاتی ہے۔

طبی و دیگر استعمالات: انگلینڈ کے بادشاہ ہنری ہشتم کا کہنا تھا کہ ان کی رعایا کو ادرک کا زیادہ استعمال اس کے میحائی

علاوہ سونٹھ کو باریک پاؤڈر کی شکل میں چس کر گھریلو اور تجارتی استعمال میں لیا جاتا ہے۔ دنیا میں سونٹھ پاؤڈر کی بڑی مارکیٹیں برطانیہ، چین، امریکہ، مشرق وسطیٰ، سنگا پور اور ملائیشیا ہیں اس کے علاوہ اب ادرک انڈیا، چین، تائیوان، تانجیر یا جیکا اور مارشس میں بھی کاشت کی جانے لگی ہے۔ جبکہ آسٹریلیا بھی ادرک کی پیداوار کے لحاظ سے ایک نمایاں ملک ہے۔

### خوشبو اور ذائقہ:

تازی ادرک کو کٹنے سے اس میں سے جو خوشبو پھوٹی ہے اس کی مشابہت لیموں کی خوشبو سے ہوتی ہے۔ ادرک کی خوشبو میں ایک تازگی بھر اور تیزی کا بھی احساس ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جیکا میں پیدا ہونے والی ادرک کی خوشبو نہایت اعلیٰ ہوتی ہے اس کے علاوہ کینیا میں کاشت ہونے والی ادرک بھی معیار

کاشت کے لیے موزوں ترین عناصر ہیں۔ ادرک کا پودا افقی انداز میں بڑھتا ہے اور زمین کے اندر اس کی جڑ کی افزائش ہوتی ہے۔ ادرک کا پودا تقریباً 3 فٹ اونچا ہوتا ہے جس کے پتے نیزے نما ہوتے ہیں اور اودے رنگ کے ساتھ زردی مائل رنگ کی ایک جھلک بھی اس کے پتوں میں پائی جاتی ہے۔ ادرک کی بوائی کے بعد اس کو مکمل تیار ہونے میں نو سے دس ماہ کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ دنیا کے اکثر ممالک میں ادرک کی فصل کی کٹائی کا کام اب بھی ہاتھ سے ہی کیا جاتا ہے۔ یعنی ادرک کی جڑوں کو زمین سے نکالنے کے لیے ہاتھ استعمال کیے جاتے ہیں۔ ادرک نکالنے کے بعد دھو کر صاف کی جاتی ہے اور تازی ادرک فروخت کے لیے منڈی بھیج دی جاتی ہے جبکہ سونٹھ بنانے کے لیے ادرک دھوپ میں خشک کی جاتی ہے۔ اس کے





پانی کا رنگ پیلا ہو جائے پھر نہانے کے ٹب میں اس پانی کو ڈالیں یوں ادراک کے پانی سے اعصاب پھٹوں اور جوڑوں کے درد میں کمی آئے گی تھکاوٹ دور ہوگی۔ پاؤں میں درم یا درد ہے تو اسے بھی آرام ملے گا اور جلد بھی شفاف اور نرم ہو جائے گی۔

### امراض قلب کے لئے

امراض قلب میں بھی ادراک کا استعمال انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتا ہے۔ ادراک کو شریانوں میں خون جمنے یا گاڑھا ہونے سے روکنے والی بہترین (Anti Thrombosis) قدرتی دوا سمجھا جاتا ہے۔ اطباء قدیم سے لے کر موجودہ زمانے کے ہر بل ڈاکٹر خون کو شریانوں میں گاڑھا ہونے یا جمنے سے روکنے کے لئے ادراک کا سہارا لیتے ہیں۔

یہی وجہ ہے کہ دل کے امراض میں بھی ادراک کا استعمال موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ کار یہ ہے کہ 1/3 چائے کا چمچہ پی ہوئی ادراک کو کھانوں کے درمیان دن میں دوبارہ استعمال کریں۔ اس عمل سے شریانوں میں خون کی روانی میں بہتری آئے گی۔ خون کی نالیوں پر جمی ہوئی چربی کی تہیں اتارنے میں ادراک بہترین کردار ادا کرتی ہے۔ یہ دل کی کارکردگی میں اضافہ کر کے سست دوران خون کو درست کرتی ہے۔

#### چند ٹپس :

تازی ادراک کا چھلکا اتار کر کدو کش کر لیں، لیکن یہ دھیان رکھیں کہ آپ کی انگلیاں کدو کش پر نہ لگیں۔ کدو کش کی ہوئی ادراک کو مختلف کھانوں کی تیاری میں استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھل ہوئی ادراک کو لہسن کے ساتھ پیس کر پیسٹ بھی بنایا جاسکتا ہے۔ لہسن کے علاوہ ادراک کو دیگر مصالحوں کے ساتھ بھی پیس کر ایئر ٹائٹ جار میں ڈال کر فریج میں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔

چھلی ہوئی ادراک کے باریک سلائز کاٹ لیں (جو لین) آپ اس کو مزید چھوٹا بھی کاٹ سکتے ہیں۔ اس ادراک کو اسٹری فرائی ڈشز میں استعمال کریں۔

چونگ بورڈ پر ادراک رکھ کر اس پر چاقو آڑا رکھ کر ہاتھ سے ضرب دیں۔ اس ادراک کو ان ڈشز میں استعمال کریں جس میں ادراک کو بعد میں نکال کر پھینکنا ہو جیسے پلاؤ کی پختی بنانے کے لیے پوٹی میں ڈالیں۔

گوشت کی میری نیشن کے لیے کئی ہوئی ادراک کا استعمال کریں۔ پیسٹری پائی اور فردٹ پڈنگز میں تازی کدو کش کی ہوئی ادراک کی بہت تھوڑی مقدار شامل کریں۔

نسرین شاہین



یہ گھریلو ٹونک نا صرف ایام کی بے قاعدگی کو دور کرتا ہے بلکہ اس سے متعلق تمام تکالیف بھی دور ہو جاتی ہیں۔

### اعصابی درد میں ادراک کا استعمال

جوڑوں، پٹھوں اور اعصابی درد میں بھی ادراک کو اسیر کا درجہ حاصل ہے۔ جاپان میں خاص طور پر اس قسم کے مریضوں کا علاج ادراک کی مدد سے ہی کیا جاتا ہے۔ جاپان کے معروف ڈاکٹر کوجی پوموڑا جو ٹوکیو میں پریکٹس کے دوران ادراک سے علاج کے لئے خاص فارمولا بنا کر شہرت حاصل کر چکے ہیں۔ یہ خاص فارمولا کچھ اس طرح ہے کہ ادراک کے تقریباً 1 1/2 انچ کے مناسب سے ٹکڑے کے چھلکے اتار کر ملل کی ایک تھیلی میں ڈال دیں اور اسے اُبلنے کے لئے ایک گیلن پانی میں رکھ دیں۔ تھیلی کو زیادہ سخت بند نہ کریں بلکہ اتنا ڈھیلا رکھیں کہ اس میں موجود ٹکڑے پانی اُبلنے پر تھیلی کے اندر حرکت کر سکیں پھر سات 7 منٹ تک برتن کو سختی سے (ایئر ٹائٹ) بند کر دیں تاکہ ذرا بھی بھاپ نہ نکلے پائے۔ اس کے بعد لکڑی کی ڈوٹی سے ملل کی تھیلی یا پوٹی کو پانی میں دبائیں۔ یہاں تک کہ ادراک سے نکلنے والا رس پانی میں اچھی طرح حل ہو جائے اور تھیلی میں صرف پھوک رہ جائے اور

چائیز اچاری ادراک، میٹھے سر کے میں کھنا میٹھا اور قدرے تیز ذائقہ دیتی ہے۔ اس کو اپنی نازر کے طور پر بھی کھایا جاسکتا ہے اور کھانے پکانے میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جبکہ سرخ میٹھی اچاری ادراک کو مصنوعی طریقے سے سرخ رنگ دیا جاتا ہے اور یہ تھوڑی ترش بھی ہوتی ہے لیکن اس کا اصل ذائقہ شیریں ہی ہوتا ہے۔ جاپانی اچاری ادراک چائیز اچاری ادراک کے مقابلے میں بہت نازک ہوتی ہے اور اس کی بھی مزید مختلف اقسام ہوتی ہیں۔ ایک کی رنگت سرخ جبکہ دوسری کا رنگ پھیکا ہوتا ہے۔ یہ میٹھی اور کافی مصالحہ دار ہوتی ہیں۔

### خواتین کے امراض میں ادراک کا استعمال

خواتین کے جملہ امراض میں بھی ادراک بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ ادراک کا رس حیض سے متعلق خرابیوں یا رکاوٹ میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ اس ضمن میں تازہ ادراک کا ایک ٹکڑا لے کر ایک کپ پانی میں اُبال لیں۔ اس میں تھوڑی سی چینی ڈال کر دن میں ہر کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ مفید اثرات ظاہر ہوں گے۔ ادراک کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی کھالینا چاہئے۔

خواص کی بناء پر کرنا چاہیے۔ ہنری کے اس بیان کے 150 سال بعد ایک ہرلسٹ کلپر (Culpeper) نے بھی اس بیان پر تصدیق کی مہر لگاتے ہوئے کہا کہ ”ادراک غذا کو ہضم کرنے کے لیے مددگار ہے معدے کو گرمی دیتی ہے بصارت کو صاف کرتی ہے اور ضعیف مردوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ ادراک چونکہ پٹھوں کو گرمی فراہم کرتی ہے لہذا گٹھیا کے مرض کے لیے لا جواب ہے۔“ صحت سے متعلق ہر قسم کے مسائل حل کرنے میں ادراک نہایت موثر ثابت ہوتی ہے۔ ادراک خون کی ناقص گردش کے لیے مفید ہے تبخیر معدہ اور بد ہضمی کے لیے بھی موثر ہے۔ کھانسی، نزلہ اور زکام سے متاثرہ افراد کو ادراک کا جوشاندہ لینا چاہیے۔ سفر کے دوران اور اس کے بعد رونما ہونے والی بیماریوں کے لیے ادراک ایک نجات دہندہ ہے۔ اس میں موجود قدرتی تیل خوشبو جات کی صنعت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

#### ادراک کی اقسام

تازی ادراک موٹی اور سنہرے چھلکوں سے ڈھکی ہوتی ہے۔ تازی اور جوان ادراک کا چھلکا پتلا اور ہموار ہوتا ہے جبکہ پرانی ادراک وزن میں ہلکی اور ریشوں سے بھری ہوتی ہے اور نئی یا تازہ ادراک کے مقابلے میں یہ مردہ اور مر جھائی ہوئی نظر آتی ہے۔ ایسی ادراک جو وزن میں بہت ہلکی ہو جس کا چھلکا جھریوں زدہ اور بہت نرم ہو ہرگز نہیں لینی چاہیے۔ اس کے علاوہ ادراک کے ایسے ٹکڑے جن کے کٹے ہوئے کناروں پر نمی محسوس نہ ہو موٹے ریشے والے ہوں انہیں خریدنے سے اجتناب کریں۔ مشرقی ممالک میں تازی ادراک اسٹورز پر وافر مقدار میں دستیاب ہوتی ہے۔ ادراک خریدتے وقت اس بات کا دھیان رکھنا چاہیے کہ ادراک کی سطح ہموار ہو اس میں عرق بھرا ہوا ہو اور اس کا گودا نرم ہو۔ ذائقہ قدرے گرم اور ترش ہو۔

#### خشک ادراک کی گانتھ:

اچار کے مصالحوں میں خشک کی ہوئی ادراک کی گانتھ

ایک اہم اور روایتی مصالحہ ہے۔ سرکہ یا اچار کے دیگر کچھ کو ذائقہ دینے کے لیے ادراک کو ٹکڑوں میں کاٹ کر ملل کے ایک کپڑے میں باندھ کر اچار یا سر کے میں ڈال دیا جاتا ہے۔ جن علاقوں میں تازی ادراک دستیاب نہیں ہوتی ہے خشک ادراک یعنی سوختہ استعمال کی جاتی ہے۔

پینے کے بعد سوختہ کی رنگت ہلکی رہتی ہو جاتی ہے اور یہ گھریلو اور پیشہ ورانہ طور پر کی جانے والی بیکنگ میں استعمال ہوتی ہے۔

#### اچاری ادراک:

اچاری ادراک کو مشرقی کھانوں میں خاصی اہمیت حاصل ہے۔ اس کی مختلف اقسام موجود ہیں۔





# توہمات سے نجات پالیں تو اچھا ہے

## فرسودہ

افسوس کا مقام یہ ہے کہ ہمارے اس ترقی پذیر معاشرے میں افراد کو سوچنے اور غور و فکر کرنے کی تربیت دی ہی نہیں جاتی اور لوگ عام طور پر لکیر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں

**توہم پرستی کے بارے میں غیر معمولی صورت وہ چند عقائد ہیں جنہیں پوری دنیا میں تسلیم کیا جاتا ہے اور ان عقائد کو ذہنوں سے جھٹکنے کے لیے سخت فہم و فراست و عملی علم کی ضرورت ہے**

میں انہیں بہت بڑا سمجھا جاتا ہے اور یہ فضول اور ناکارہ یقین نسل در نسل چلے آ رہے ہیں۔ اس کی ایک اہم وجہ یہ بھی ہے کہ ہمارے اس ترقی پذیر معاشرے میں افراد کو سوچنے اور غور و فکر کرنے کی تربیت ہی نہیں دی گئی اور وہ عام طور پر لکیر کے فقیر بنے رہنا ہی پسند کرتے ہیں اور ان کا یہ کہنا کافی ہوتا ہے کہ یہ بات ہمارے بزرگ کہہ رہے ہیں اور اگر ہم نے ان پر گمان کرنا ترک کر دیا یا موجودہ عقائد سے انحراف کیا تو اس کا براہ راست نقصان اس شخص کو پہنچے گا جو اس میں ملوث ہوگا۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ مروجہ توہمات پر یقین کرتے اور اس کی اطاعت کرتے ہیں چاہے وہ اس کے مکمل طور پر قابل نہ بھی ہوں صرف اس لئے کہ وہ کسی قسم کا رسک نہیں لینا چاہتے۔ عام طور پر ہر کسی کا رد عمل یہ ہوتا ہے ”رہنے دو۔ جب مجھے اس سے نقصان نہیں پہنچ رہا تو میں ہی کیوں اس رسم کو توڑنے کی کوشش کروں؟“

بعض اوقات اتفاق سے خاندان کی مروجہ توہمات کی اطاعت سے انکار پر ہو سکتا ہے کہ کوئی حادثہ پیش آجائے۔ مثال کے طور پر کسی خاص دن کسی خاص سمت میں سفر کا ارادہ ملتوی کرنے کو کہا جائے اور حادثہ پیش آجائے۔ تو یہ اس وہم کو مزید تقویت عطا کر دیتا ہے۔

اکثر اوقات توہم پرستی کا کوئی مقصد نہیں ہوتا اور نہ ہی اس سے کسی کو کسی قسم کا فائدہ پہنچتا ہے۔ مذہب کی آڑ میں استحصال کرنے والے اپنے نقطہ نگاہ سے اس لیے درست قرار دیئے جاتے ہیں کہ لوگ ان کے بہکاؤں اور جھانسون میں خود ہی آنا پسند کرتے ہیں۔ خاص طور پر جب وہ کسی پریشانی، تکلیف اور دکھ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ البتہ توہم پرستی پر یقین کرنے سے اس میں

پاگلوں کی مانند اس کے جوڑے کی تلاش کا آغاز ہو جاتا ہے۔

### وبسم کا خاتمہ

ایسے ہی ایک خوشگوار دن میں اپنے والد کے ہمراہ



ٹرین میں سفر کر رہی تھی۔ ٹرین تیزی سے دوڑ رہی تھی۔ اچانک میرے والد نے ایک میدان کی جانب اشارہ کیا جہاں نیل کٹھن مھرے ہوئے تھے اور مجھ سے پوچھا کہ اتنی بڑی تعداد سے کیا مفہوم لیا جاسکتا ہے۔ میری زبان گنگ ہو گئی۔ بھلا کون اس بات کا جواب دے سکتا تھا؟ اور یوں میرا ایک پسندیدہ گمان یا وہم بھک سے ہوا میں اڑ گیا۔ البتہ اس نظارے نے یقینی طور پر اس یقین کو میرے دل و دماغ سے نکالنے میں واقعی مدد کی۔ ہمارے اطراف میں جس نوعیت کی توہمات موجود

حلقہ اثر میں کھوج لگاتے اور اس پر یقین کرتے ہیں۔ ایک عام اور غریب آدمی کو ہم سڑک کے کنارے یا فٹ پاتھ پر براجمان نجوی سے اپنی قسمت کا حال دریافت کرتے دیکھتے ہیں جہاں اکثر طوطا فال نکالتا ہے تو دوسری جانب امیر اور مشہور شخصیات اپنے ذاتی

نجویوں سے مشورہ کرتے اور مخصوص زائچہ بنواتے ہیں کہ اچھے وقتوں اور برے وقتوں میں انہیں کیا ”کرنا“ اور ”کیا“ نہیں کرنا ہے۔

توہم پرستی کی شکل ایک جگہ سے دوسری جگہ اور ایک خاندان سے دوسرے خاندان میں تبدیل ہوتی رہتی ہے۔ اس کے باوجود انتہائی پرکاشنا کی لیکن عالمگیر طور پر تسلیم شدہ توہمات میں سے ایک کا ربط بے چارے نیل کٹھن سے ہے کہ اگر اسے جب اکیلا دیکھا جائے تو یہ تصور کیا جاتا ہے کہ یہ بد قسمتی کی علامت ہے۔ اور پھر

ہمارا ملک اور ہماری تہذیب بہت سی اچھی چیزوں کے لیے مشہور ہے جیسے کہ قدرتی حسن، علاقائی رسم و رواج، روایات و اقدار، لباس، ورثہ، اور لذیذ چٹ پٹے کھانے۔ اسی طرح ایک اور شے بھی ہماری شہرت کا باعث ہے اور وہ شے توہم پرستی ہے۔ توہم پرستی صرف ہمارے ملک تک ہی محدود نہیں۔ ماڈرن اور ترقی یافتہ ممالک میں بھی اس کا وجود ہے اور شرق ہو یا مغرب کوئی بھی اس سے مبرا نہیں۔ حد تو یہ ہے کہ مغربی دنیا میں توہم پرستی کے واقعات اور اس کے نتیجے میں رونما ہونے والی اموات آئے دن سننے میں آتی ہیں۔

توہم پرستی اور توہمات کا منبع کیا ہے، اس کا علم تو شاید کسی کو نہیں لیکن جب کبھی ایسی صورت حال درپیش آ جاتی ہے تو لوگ ان پر عمل کرنے سے بالکل نہیں چوکتے اور کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتے۔ بلکہ بعض توہمات پر تو نہایت سنجیدگی سے عمل کیا جاتا ہے۔

ایک بار اگر کوئی توہم پرستی کا شکار ہو جائے تو پھر بڑی سے بڑی حقیقت سے بھی اس کے عقیدے میں کوئی فرق نہیں پڑتا اور وہ جو بھی قدم اٹھاتا ہے اس پر کسی کو بھی حیرت نہیں ہوتی۔ جیسا کہ انسانی فطرت میں احتیاط اور فکر مندی کے عناصر شامل ہیں۔ اسی طرح بے انتہا توہم پرستی ذات کی ثانوی فطرت بن جاتی ہے۔ خاص طور پر ذاتی معاملات میں۔ اور آج کل کرہ ارض پر کون شخص ہے جو توہمات پر یقین نہیں رکھتا۔ چاہے وہ امیر ہو یا غریب، پڑھا لکھا ہو یا جاہل، ممتاز شخصیات ہوں یا پسماندہ اور خستہ حال علاقوں کے باشندے؟ حتیٰ کہ سربراہان مملکت بھی اپنے باشعور ہونے کا ادراک کھو بیٹھتے ہیں اور توہم پرستی کے ذاتی







جار ہے ہیں۔ محسوس یہ کیا گیا ہے کہ یہ سوال اگر کسی کے زوردار آواز سے چھینکنے کے ساتھ منسلک کر دیا جائے (چاہے اس شخص کو کتنا ہی شدید نزلہ زکام ہو اور وہ چھینکوں پر قابو پانے میں کامیاب نہ ہو پارہا ہو) تو اسے بھی تباہی اور آفت سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ فہرست بے حد طویل ہے۔ جتنے زیادہ لوگ ہوں گے اتنے ہی ان کے عقیدے ہوں گے اور اتنے ہی زیادہ توہمات جنم لیں گے۔

بعض اوقات ہمیں پرانے زمانے سے چلی آنے والی توہمات میں کسی حد تک سچائی اور جواز بھی مل جاتا ہے۔ اس کی چند ایک مثالیں پیش کی جاتی ہیں۔ پرانے زمانے میں کہا جاتا تھا کہ

ثابت ہوتی ہے اور خاص طور پر نوجوان لڑکیاں پکنے کے دوران باندی سے کچھ چکھنے سے اجتناب کرتی ہیں۔ اس پابندی کی اصل وجہ دانداز میں بیان کی جاسکتی ہے۔ پہلا تو یہ کہ جو کھانا پک رہا ہو وہ قدرتی طور پر کھائے جانے کے قابل نہیں ہوتا اور اگر کھالیا جائے تو یہ بد معنی اور معدے میں خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔ لہذا پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ دوسری وجہ یہ کہ جس کا تعصب جو آج بھی خاص طور پر ہمارے دیہی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ وہاں پر ڈش کا بہتر اور بڑا حصہ ہمیشہ پہلے گھر کے مردوں اور لڑکوں کو دیا جاتا ہے۔ لڑکیوں کو ہمیشہ بچا کھلایا بعض اوقات تو کچھ بھی کھانے کو ہی نہیں ملتا۔ چونکہ مرد حضرات کچن سے دور رہتے تھے اور خواتین کھانے پکانے کے دوران ذائقہ چکھ لیتی تھیں تو اس رواج کو ختم کرنے کے لئے جو کہ ایک مشکل کام تھا، یہ جواز پیش کیا گیا کہ جو لڑکیاں پکتی ہوئی باندی میں سے کچھ کھائیں گی ان کی شادی دیر سے ہوگی۔ چونکہ عام طور پر لڑکیاں ہی کھانا پکاتی ہیں اس لئے شادی کو اس معاملے سے ربط کر لیا گیا اور یہ نسخہ کارگر ثابت ہوا۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اپنے پرانے وقتوں کے ان توہمات پر اسی طرح سے عمل پیرا رہیں گے؟ آج کی دنیا ٹیکنالوجی کے عجائبات کی دنیا ہے یہ مکمل طور پر عقلی دلائل اور منطق کی بنیاد پر..... حقائق اور اعداد و شمار پر شعور اور عمل پر قائم ہے۔ اس لیے ان بوسیدہ اور غیر سائنسی عقیدوں پر قائم رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔

یہی وقت ہے کہ ان خیالات اور عقائد سے ہمیشہ ہمیشہ کے لیے پیچھا چھڑالیا جائے جو آج کے ماڈرن ذہنوں میں شک و شبہ اور خوف پیدا کر رہے ہیں جس سے انفرادی اور اجتماعی ترقی، افزائش اور آگے بڑھنے کی صلاحیتوں کو محدود ہونا پڑتا ہے۔

☆☆



کو نہایت دہشت اور نفرت سے قبول کیا جاتا ہے۔ بعض بڑے ہوٹلوں اور تعمیراتی کمپنیوں نے عرصہ ہوا ایک نادر اور اچھوتے آئیڈیے پر عمل کرنا شروع کر دیا۔ ان کے ہندسوں کے نظام میں ”13“ کے ہندسہ کا وجود ہی نہیں ہوتا۔ وہ ”12“ نمبر سے سیدھا ”14“ نمبر پر جست لگا لیتے ہیں اور یوں انہوں نے اپنے اس مسئلہ کا حل تلاش کر لیا ہے۔ بہر حال جس طرح دیگر ہر معاملات میں کہیں نہ کہیں گنجائش نکال لی جاتی ہے اسی طرح ”13“ کا ہندسہ بہت سے لوگوں کے لیے مبارک اور بے حد کنگی بھی ثابت ہوا ہے۔

تو ہم پرستی کی ایک اور مثال بلی کی ہے۔ حالانکہ بلی ایک انتہائی بے ضرر جانور ہے اور اس میں اس بے چاری کا کوئی قصور نہیں ہوتا۔ لیکن اکثر پیدل چلنے والے اور ڈرائیور حضرات بعض اوقات اس راستے کو ترک کر دیتے ہیں اگر سانسے سے بلی راستہ کاٹ جائے۔ بلی اور خاص طور پر سیاہ بلی ایک بہت برا شگون سمجھی جاتی ہے جبکہ کالے رنگ کے کتے کی بطور مہمان آمد کو اچھا شگون سمجھا جاتا ہے اور جہاں تک ممکن ہو اس کی خوب خاطر مدارات کی جاتی ہیں کیونکہ وہ خوش قسمتی کے ساتھ گھر کی آسودہ حالی کا پیامبر بھی سمجھا جاتا ہے۔ بہت سے لوگوں کے ماتھے پر بل پڑ جاتے ہیں اگر ان سے سرسری طور پر یہ پوچھ لیا جائے کہ وہ کدھر

نقصان اٹھانے والے ہمیشہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو اس میں ملوث ہوتے ہیں اور کسی کو فائدہ نہیں پہنچتا۔ نہ تو براہ راست اور نہ ہی بالواسطہ۔ اگر کوئی منگل کے روز اپنا کوئی پروگرام ملتوی کر دیتا ہے تو اس کا فائدہ کس کو پہنچے گا؟ کسی کو نہیں۔ اگر کوئی اپنے بال بدھ کے بجائے جمہرات کے دن دھوتا ہے تو کیا قیامت آجائے گی؟ اگر چھت پر کوا آکر بیٹھ جاتا ہے اور بولنے لگتا ہے تو اضافی کھانا پکالیا جاتا ہے چونکہ یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ مہمان آنے والے ہیں لیکن اگر کوئی مہمان نہیں آتا تو رزق کے ضائع ہونے کا الزام کس کے سر دھرا جائے؟

سوالات تو بہت سے ہیں لیکن ان کا حقیقت میں جواب دینے والا کوئی نہیں۔ ہمارے اپنے ذہنوں کو عملی علم اور فہم و فراست کے مظاہرے کے لیے سخت محنت کرنا پڑے گی تاکہ اس قسم کی صورت حال کا سامنا صحیح طور پر کر سکیں۔

جب توہمات اپنے اثرات سمیت ہمارے موجودہ معاشرتی معیار پر غالب آجائیں تو پھر صورت حال بہت بھیانک ہو جاتی ہے۔ اس کی سب سے بدترین لیکن انتہائی نافذ العمل مثال ہمارے معاشرے میں کسی طلاق یافتہ یا بیوہ کی ہے۔ معاشرہ چاہے کتنا ہی ترقی یافتہ کیوں نہ ہو گیا ہو، انہیں ہمیشہ تحقیر بھری نگاہوں سے دیکھا جاتا ہے اور خاص طور پر خوش یا تہوار کے موقع پر ان کی موجودگی کو نحوست قرار دیا جاتا ہے چاہے وہ شادی کی تقریب ہو یا کسی نئے ننھے مہمان کی آمد کی پارٹی۔ یہ تو ایک صورت حال بیان کی گئی ہے جہاں بیواؤں کے بارے میں تو ہم پرستی نے لوگوں کے ذہنوں میں بے انتہا طاقتور لیکن مکمل طور پر غلط عقیدے کو بٹھا دیا ہے۔

تو ہم پرستی کے بارے میں ایک غیر معمولی صورت وہ چند عقائد ہیں جنہیں پوری دنیا میں عالمگیری طور پر تسلیم کیا جاتا ہے۔ ”13“ کے ہندسے کے بارے میں نوید دنیا بھر میں مشہور ہے۔ چاہے وہ کسی ہوٹل کے کمرے کا نمبر ہو، کسی فلیٹ کا نمبر ہو یا کسی پُرسرت موقع کی تاریخ، اس نمبر





# کھانسی سے نجات پائیں

# موسم سرما کی پریشانی

اگر کھانسی کا علاج اس کی نوعیت کے مطابق نہ کیا جائے تو یہ صورتحال کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ کا باعث بن سکتا ہے

سینے کی جکڑن اور دانمی کھانسی سے چھٹکارا پانے کے لیے لہسن سب سے بہترین دوا ثابت ہو سکتا ہے شہد کے استعمال سے گلے کی خراش میں راحت ملتی ہے یہ بلغم بھی دور کرتا ہے

سینہ انیس



کی اہم وجہ ہوتا ہے۔ سونف اور سونف کے جوشاندے سے کھانسی میں بہت افادہ ہوتا ہے اور گلے کی خراش کو راحت ملتی ہے۔

جوشاندہ اور چائے کی طرح کھانسی کے علاج کے لئے پیلیوں کی مالش کرنے سے بھی بلغم باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ سینے کی مالش کے لیے بہت سے تیل تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں ایک کا طریقہ یہ ہے کہ 5 قطرے سونف کا تیل اور 10، 10 قطرے گوند اور تھم کے تیل 50ml بادام کا تیل ملا کر دن میں تین دفعہ سینے کی مالش کریں۔ اس سے کھانسی میں بہت آرام آئے گا اور سینے اور پیچھڑوں کو بھی راحت حاصل ہوگی۔

مالش کا نعم البدل یہ بھی ہو سکتا ہے کہ رومال پر اس مرکب کے چند قطرے چپکا لئے جائیں اور اس کو سونگھ لیا جائے یا رات کو سوتے وقت برتن میں پانی بھر کر اس مرکب کے چند قطرے پانی میں ڈال دیے جائیں اور برتن کو کمرے میں میز پر رکھ دیا جائے تو اس سے رات میں کھانسی کے غلبے سے اعانت مل سکتی ہے۔ ان تمام قدرتی گھریلو نسخوں سے کھانسی، جو سردیوں میں آپ کو الجھن و پریشانی کا شکار کر دیتی ہے سے نجات مل سکتی ہے۔

☆☆

دیتی ہیں۔ کھانسی کی نوعیت کے مطابق علاج نہ کرنا، معاملے کو سدھارنے کے بجائے مزید بگاڑ پیدا کر سکتا ہے مثلاً انفیکشن ہو گیا ہو اور کھانسی کو روک لیں تو متاثرہ بلغم پیچھڑوں کے اندر ہی موجود رہے گا، جو صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔ بالکل اسی طرح اگر خشک کھانسی ہے اور بلغم نکالنے والی Expectorant کا استعمال کر رہے ہیں تو یہ کھانسی کی صورتحال کو بڑھا کر مزید سنگین بنا دے گی۔

طبی ماہرین پیچھڑوں، بلغمی جھلی اور سانس کی نالیوں میں موجود رطوبت کو نکالنے کے لیے ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جس کی وجہ سے قے آئے اور تمام رطوبت جو سانس لینے کے عمل میں مشکلات اور رکاوٹ پیدا کر رہی ہیں اس کا اخراج ہو جائے اور سینہ بلغم سے صاف ہو جائے۔ رس بیر کی کاسرک بلغم صاف کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے۔ اگر اس میں کچلی ہوئی رس بیر بھی شامل کر دی جائیں تو علاج کے ساتھ ذائقہ بھی بہتر ہو جائے گا۔ تھم اور اجوائن بھی اینٹی بیکٹریل دوا کے طور پر کام کرتے ہیں جو شدید پیچھڑوں کے انفیکشن کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ لہسن بھی بلغم کو جسم سے خارج

کھانسی قدرتی جسمانی رد عمل ہے جو گردوغبار سے اٹی ہوئی آب و ہوا اور ٹریفک کے دھوئیں کی وجہ سے یا بلغمی جھلی پر انفیکشن کے نتیجے میں ہوتی ہے۔ کھانسی کسی سنگین بیماری کی علامت کو بھی ظاہر کرتی ہے اگر کھانسی مسلسل کئی دنوں تک ہوتی رہے تو اس کو طبی ماہرین کی توجہ کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ مستقل ایک ماہ سے زیادہ کھانسی کا موجود رہنا کسی خطرناک بیماری کا اشارہ بھی ہو سکتا ہے لیکن اس کی کوئی خاص وجہ بھی نہیں ہو سکتی ہے بہر حال احتیاط علاج سے بہتر ہے کہ مصداق کسی بھی بیماری سے بچاؤ کے لیے احتیاط لازمی کرنی چاہئے۔

کھانسی خشک یا بلغمی ہو سکتی ہے۔ بلغمی کھانسی کی وجہ سے ہونے والا بلغم سفید سے ہرے رنگ میں تبدیل ہونے لگتا ہے۔

اس کا رنگ مزید گہرا ہو جائے تو یہ عام طور پر انفیکشن کی نشاندہی کرتا ہے۔ خشک کھانسی، بخار اور قلو کی وجہ سے ایک ہفتہ بھی رہ سکتی ہے اور دوسری صورت میں اکثر یہ ایک عادت بھی بن جاتی ہے جیسے بلا وجہ کھانسا وغیرہ۔

قدیم چینی طب میں پیچھڑے جذباتی غم کے شریک کا تصور کیے جاتے ہیں۔ اچانک سے ملنے

والی بری خبر کا شدید جھٹکا جیسے کسی عزیز کی موت کی خبر سنانے کی جکڑن اور سانس کا مسئلہ (Asthma) وغیرہ جیسے مسائل کا باعث بن سکتی ہے۔ اعصابی نظام کے علاج کے لئے لیسن بام بہت مفید اور کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

ان تمام کیفیتوں میں طبی علاج کا انتخاب کھانسی کی نوعیت پر محیط ہوتا ہے آیا کھانسی خشک ہے یا بلغمی اور بلغم کی رطوبت کا زخمی ہے یا پتلی پانی جیسی ہے۔ کھانسی کے طبی علاج میں (Expectorants) بلغم نکالنے والی دوا کا اثر موجود ہوتا ہے۔ یہ طبی ادویات کھانسی کے عمل کو بڑھا دیتی ہیں تاکہ بلغم کا اخراج ممکن ہو سکے اور آہستہ آہستہ پھر کھانسی کو بھی روک





# دلکش راز

# حسن کو نکھارنے کے

موسم سرما میں کریم یا موچر انژنگ بیس کا سمپٹک پروڈکٹس کا استعمال بہت مناسب رہتا ہے

صبا ناز عنایت

خوبصورتی و دلکشی میں اضافے کے لیے کاسمیٹک پروڈکٹس کا استعمال بہت اہم کردار ادا کرتا ہے اس لیے میک اپ کرنے کی بنیادی باتوں سے واقفیت حاصل کرنا بہت ضروری ہے۔



بجائے سنورنا اور سولہ سنگھار کرنا خواتین کی دلچسپی کا ایسا موضوع ہے جس سے ان کی دلچسپی کسی بھی وقت اور کسی بھی عمر میں کم نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ حسن کو نکھارنے والی نئی نئی بیوٹی ٹیپس کے بارے میں جاننا چاہتی ہیں۔ ہر عورت دوسری سے مختلف ہوتی ہے اور یہ ضروری نہیں کہ ایک میک اپ اسٹائل جس میں آپ کی سہیلی مہبوت کر دینے والے حسن کی حامل نظر آرہی ہے وہ آپ کو بھی کسی پری پیکر کا سارو پ عطا کر دے لیکن تھوڑی سی محنت، وقت اور توجہ کے ساتھ اور خود اپنا تجزیہ کرتے ہوئے آپ یہ جان سکتی ہیں کہ آپ کے لیے کون سا میک اپ اسٹائل موزوں ہے اور کس اسٹائل کو منتخب کرے آپ اپنے وقت اور پیسے کی بچت کر سکتی ہیں اور اپنے روپ کو اک نیا سویرا عطا کر سکتی ہیں۔

آج کے اس تیز رفتار دور میں خواتین کئی چیلنجز کا سامنا کر رہی ہیں، انہیں ایک لمبی ٹاسکنگ وین کا کردار ادا کرنا پڑ رہا ہے اور وہ ہمیشہ وقت کم ہے اور مقابلہ سخت کی کشمکش میں مبتلا نظر آتی ہیں۔ اسی لیے ہم میں سے بیشتر خواتین کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ وہ گھنٹوں آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سر اپنے کوسنوارنے کے متن کرتی رہیں۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہے کہ خواتین کو میک اپ کی بنیادی باتوں پر عبور ہونا چاہئے اور پروڈکٹس جو وہ استعمال کر رہی ہیں انہیں سمجھنا چاہئے۔ اس طرح سے آپ اس قابل ہو سکیں گی کہ بنا کسی اضافی کوشش کے اپنا بہتر لگ حاصل کر سکیں کیونکہ آپ اس کے درست نتائج کے بارے میں جانتی ہوں گی جسے آپ حاصل کرنا چاہتی ہیں۔

زیر نظر مضمون میں ہم آپ کو چند ایسی میک اپ ٹیپس، ٹرکس اور آپشنل ٹیکنیکس کے بارے میں بتا رہے ہیں جنہیں جان کر آپ اپنی بیوٹی کا سمپٹکس کو کسی پروفیشنل کی طرح استعمال کر سکیں گی اور ان کے بہترین نتائج سے مستفید ہو سکیں گی۔

1- اپنی سیاہ کہنی کو فریش لیموں کے کٹے ہوئے ٹکڑے کی مدد سے رگڑیں، یہ قدرتی طور پر پلچ کی طرح اثر دکھاتا ہے۔ اس عمل کے بعد جلد کو موچر انژنگ کر لیا جائے تو یہ جوس کے خشک اثرات کو کم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

2- اپنے فاؤنڈیشن کو رنگدار موچر انژنگ میں تبدیل کرنے کے

4- حالیہ ریسرچ سے یہ تصدیق ہوئی ہے کہ سیدھا سونے کا عمل جھریوں کی افزائش روکنے میں معاونت کرتا ہے۔

5- ایک پیالے میں گرم پانی لیں اس میں 4 کھانے کے چمچے نمک شامل کریں اور اپنے پیراس میں رکھ دیں یہ عمل آپ کے پاؤں کو گھٹنوں کی سوزش سے پاک رکھتا ہے۔

6- اگر آپ کے ناخن بے حد نرم ہیں تو انہیں اس وقت فائل کریں جب

ان پرنیل پالش لگی ہوئی ہو اس طرح سے دو ٹوٹے سے محفوظ رہیں گے۔

7- اگر آپ آئی بروز بنوانے کی تکلیف سے گھبراتی ہیں تو آپ کو اس درد سے نجات دلانے کا آسان طریقہ کار پیش ہے، آئی بروز بنوانے سے قبل آکس کیوب کی مدد سے اس حصے کو نرم کر لیں یہ عمل آپ کو تکلیف سے محفوظ رکھے گا۔

8- اپنے چہرے کو صحت مندی کی چمک عطا کرنے کے لیے گالوں پر بلشر استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ ناک کی پھٹنگ، تھوڑی اور کپٹی پر برش کی مدد سے بلشر کے اسٹروک لگائیں۔ یہ آپ کے چہرے کو اک انوکھی ضوفاشی عطا کرے گا۔

9- جب آپ آنکھوں پر ڈارک کمر کے شیڈز کا استعمال کرتی ہیں تو اپنی آنکھوں کے نچلے حصے میں لوز یاؤڈر لگائیں تاکہ آئی شیڈز کے ٹرنے والے ذرات کی وجہ سے آپ کی جلد دھبوں سے محفوظ رہے۔

10- اگر آپ اپنے ہونٹوں کو بڑا دکھانا چاہتی ہیں تو ہلکے رنگوں اور چمک والی لب اسٹک کا استعمال کریں اور اگر ہونٹ چھوٹے دکھانا چاہتی ہیں تو ڈارک کمر کی





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



استعمال سے آپ کی نچلی پلکوں پر مسکارا چپک جاتا ہے جو دیکھنے والوں پر برا تاثر ظاہر کرتا ہے۔ کوشش کریں چھوٹے اور پتلے برش کی مدد سے الگ الگ ہر پلک پر مسکارا لگائیں۔

23- میک اپ لگانے سے قبل اچھی طرح تسلی کر لیں کہ آپ نے اپنی جلد پر بھرپور طریقے سے مونچھ رازر کو جذب کر لیا ہے، کیونکہ یہ عمل میک اپ لگانے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

24- اگر آپ واقعی اپنی آنکھوں کو چمکدار بنانا چاہتی ہیں تو صرف آنکھوں کی نچلی پلکوں کے اندرونی حصے پر نرم وائٹ کاسمیٹک پینسل کی مدد سے آؤٹ لائن بنائیں۔

25- لپ گلوں کا استعمال سادگی کو ظاہر کرتا ہے اگر آپ اسے صرف اپنے نچلے ہونٹ کے درمیانے حصے پر لگائیں تو یہ بہت اچھا تاثر دیتا ہے۔

26- اپنے ٹوٹے ہوئے یا کھڑے ہوئے ناخنوں کی بد صورتی چھپانے کے لیے آپ مصنوعی ناخنوں کا استعمال کر سکتی ہیں۔

27- اگر آپ کا پینل یا کیک آئی۔ لائزر بہت سخت ہے اور اس کے استعمال سے آپ کو اپنی جلد میں کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے تو آگلی بار اسے لگانے سے پہلے لائٹ (بلب) کے سامنے کچھ سیکنڈ کے لیے رکھیں اور پھر اس کے استعمال سے یقیناً آپ کو کھنچاؤ محسوس نہیں ہوگا۔

28- اگر مسکارے کے استعمال سے آپ کی پلکیں چپک جاتی ہیں تو پہلے برش کو نشو و نما پر لپیٹ لیں تاکہ اضافی مسکارا صاف ہو جائے، پھر کچھ دیر روشنی میں رکھ دیں تاکہ برش کے کھردرے اور سخت بال قابل استعمال بن جائیں۔

29- اکثر خواتین نے یہ بات نوٹس کی ہوگی کہ جب آپ لپ اسٹک لگاتی ہیں تو لپ اسٹک آپ کے دانتوں پر بھی لگ جاتی ہے اگر آپ اپنے دانتوں کو لپ اسٹک سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں تو لپ اسٹک لگانے کے بعد اپنی انگلی کو منہ میں رکھیں، اور اپنے ہونٹوں کو دبائیں پھر انگلی باہر نکال لیں اس عمل سے آپ کے دانت لپ اسٹک لگنے سے محفوظ رہیں گے۔

30- وہ خواتین جو گلاسز کا استعمال کرتی ہیں انہیں میک اپ کے لیے خاص باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کی قریب کی نظر کمزور ہے تو گلاسز کا استعمال آپ کی آنکھوں کو چھوٹا ظاہر کرتا ہے اس لیے آپ کو چاہئے کہ اپنی آنکھوں پر براؤن اور بولڈ شیڈز لگائیں ساتھ ہی مسکارے کا زیادہ استعمال کریں۔ اور اگر آپ دور کی آنکھوں کی کمزوری کے باعث لینس استعمال کرتی ہیں تو یہ آپ کی آنکھوں کو بڑی تاثر دیتے ہیں اور آنکھوں پر کیا

گیا میک اپ زیادہ نمایاں ہو کر نظر آتا ہے۔ ایسی آنکھوں کے میک اپ کے لیے ایسے ہلکے اور غیر واضح رنگوں کا انتخاب کریں جو نمایاں ہو کر بد نما دکھائی نہ دیں۔

31- موسم سرما کی سرد راتوں میں بشر کو دیر تک رخساروں پر قائم رکھنے کے لیے کریم اور پاؤڈر بشر کو ساتھ ملا کر استعمال کریں۔ پہلے کریم بشر لگائیں اور اسے شفاف پاؤڈر کی مدد سے سیٹ کریں۔ اس کے بعد پاؤڈر بشر کے ہلکے اسٹروک چہرے پر لگائیں۔

32- اپنے ناخنوں کو بھی سانس لینے دیں، لہذا نیل پالش لگاتے ہوئے ناخنوں کی بیس کی طرف تھوڑا سا حصہ چھوڑ دیں جہاں کیوٹیکل (Cuticle) اور ناخنوں



لپ اسٹک لگائیں۔

11- اپنے ناخنوں کو مضبوط بنانے کے لیے ایک پیالے میں زیتون کا تیل لیں اور اپنے ناخنوں کو اس میں ڈپ کر دیں یہ عمل ہفتے میں ایک بار دہرانے سے آپ کے ناخن ٹوٹنے سے محفوظ رہیں گے۔

12- اپنی مسکارا ہٹ کی خوبصورتی کو برقرار رکھنے کے لیے جلد از جلد اپنا ٹوتھ برش تبدیل کریں اس سے پہلے کہ برش خراب ہو اور آپ کے دانتوں کو تکلیف دے، یعنی ہر تین ماہ بعد برش تبدیل کرنا درست عمل کے دائرے میں آتا ہے۔ باقاعدہ صبح اور رات میں کم سے کم 2 منٹ تک برش کریں جو آپ کو تازگی کا احساس دیتا ہے۔

13- اگر آپ اپنے گالوں کے لیے کوئی خصوصی کنٹورنگ پروڈکٹ استعمال نہیں کر رہی ہیں تو سادہ طریقے سے جو فیس پاؤڈر آپ استعمال کرتی ہیں اسی کے شیڈ سے دو یا تین نمبر گہرے شیڈ کا فیس پاؤڈر لیں اور اسے اپنے گالوں پر استعمال کریں تو آپ کے گول رخسار پتلے اور لمبے دکھائی دیں گے۔

14- مسکارے کا استعمال ہمیشہ مصنوعی پلکیں لگانے سے قبل کریں کیونکہ یہ انہیں مضبوطی سے جوڑے رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

15- اگر آپ بہت زیادہ تھکی ہوئی نظر آ رہی ہیں، تو کنسلر کی تھوڑی سی مقدار اپنی آنکھوں کے بیرونی کناروں پر لگائیں۔ اس عمل سے ایسا محسوس ہوگا جیسے آپ پوری رات پر سکون نیند سوئی ہیں۔

16- اگر آپ کے پاس اتنا وقت نہیں کہ آپ بھرپور میک اپ کر سکیں، لیکن ساتھ ہی آپ جاذب نظر دکھائی دینا چاہتی ہیں، تو براؤن سرخ رنگ کی لپ اسٹک لگائیں..... یہ گلیمرس رنگ آپ کے چہرے کو فوری طور پر جگمگا دے گا۔

17- اپنی ہنٹوں کو بنانے سے پہلے جن بالوں کو آپ نکالنا چاہتی ہیں انہیں کنسلر سے کور کر لیں۔ یہ آپ کی مدد کرے گا کہ درحقیقت آپ کی ہنٹوں کی شیب بعد میں کیسی ہوگی۔

18- کبھی بھی بالوں کو خشک کرنے کے لیے ہیز ڈرائر استعمال کرنے سے پہلے میک اپ نہ کریں کیونکہ ڈرائر کی گرمی سے آپ کا میک اپ خراب، دھندلا اور چمکانا ہٹ زدہ ہو سکتا ہے۔

19- پاؤڈر آئی شیڈز کا رنگ اور بھی زیادہ پرکشش اور گہرا دکھائی دے سکتا ہے اگر آپ استعمال سے قبل آئی برش کو ایک بار پانی میں ڈپ کر لیں، یہ عمل آئی شیڈز میں مزید نکھار پیدا کرتا ہے۔

20- اگر آپ اپنی پلکوں کو نرم و ہموار اور گھنیرا بنانا چاہتی ہیں تو روزانہ سونے سے قبل برش کی مدد سے اپنی پلکوں پر پیٹرولیم جیلی یا کیسڈ آئل لگائیں۔ اس عمل سے دن کے اوقات میں آپ کی پلکیں قدرتی طور پر گھنی اور خوبصورت نظر آئیں گی۔

21- چہرے پر کریم بشر استعمال کرتے ہوئے اسے لکیروں سے محفوظ رکھنے کے لیے اس کے اسٹروک اوپر سے نیچے کی طرف لگائیں تاکہ چہرے کے باریک بالوں میں رنگ کے دھبے لگنے سے محفوظ رہ سکیں۔

22- اکثر مسکارے کے



شکار ہو جاتا ہے جبکہ خشک اسفنج کی مدد سے پاؤڈر فائونڈیشن لگانے سے چہرہ شفاف تاثر ظاہر کرتا ہے جبکہ لیکوئیڈ یا کریم میڈ فائونڈیشن لگانے کے لیے نرم اسفنج کا استعمال بہترین رہتا ہے۔

43- آئی، لائسنر پمپل کو اگر آپ نے شارپ کیا ہے تو استعمال سے پہلے اس کی نوک نشو و نما سے صاف کر لیں تاکہ کسی بھی قسم کے باریک ذرات اس میں نہ رہ جائیں جو آپ کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہوں۔

44- اگر آپ کی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے زیادہ نمایاں ہیں تو انہیں چھپانے کے لیے اپنی آنکھوں کے گرد نیلے آئی۔ شیڈز کا ہلکا سا کوٹ لگائیں، اس کے بعد کنسیلر لگائیں یہ عمل یقیناً آپ کے نمایاں ڈارک سرکلوں کو چھپانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

45- اپنی دوستوں کے ساتھ گیت نو گیدر کا پروگرام بنائیں اور اس میں ایک دوسرے کا میک اپ کرنے کا تجربہ کریں یہ آپ کے لیے تعجب انگیز ہوگا کہ دوسرے افراد آپ کو کس طرح سے دیکھتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ آپ کے لیے اپنا نیا لک دریافت کرنے کا بہترین راستہ ہوگا۔

46- اگر آپ اس بارے میں بے یقینی کا شکار ہیں کہ بشر کو کہاں استعمال کریں تو نرمی سے اپنے گالوں پر چٹکی بھریں۔ اگر یہ تاثر آپ کو پسند آجائے تو بشر کو اسی جگہ پر استعمال کریں۔ یہ حیرت انگیز طور پر قدرتی دکھائی دے گا۔

47- آئلی اسکن کو بھی مونچھ ائزر کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ مونچھ ائزر جلد کی اوپری تہ میں موجود نمی کو محفوظ کرنے میں معاونت کرتا اور جلد کو نرم و ہموار بناتا ہے۔ آبی اساس کی حامل لائٹ فائونڈیشن کا انتخاب آئلی جلد کے لیے بے حد موزوں ثابت ہوگا۔

48- اپنی آنکھوں کے گرد جھریوں اور ناپیدہ شکنوں پر ہلکا پاؤڈر لگائیں، اس کی مدد سے آپ کی آنکھوں کے گرد واضح ہونے والی جھریاں اور ڈارک سرکلوں کو چھپ جائیں گے۔ بہت زیادہ پاؤڈر کا استعمال انہیں معنی خیز طریقے سے نمایاں کر دے گا۔

49- اگر آپ لیکوئیڈ آئی۔ لائسنر سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہیں تو اس کے متبادل کے طور پر ایک پتلے برش کو مسکارے میں ڈپ کر کے آنکھوں پر بطور آئی لائسنر لگائیں، یہ موثر طور پر کام دکھائے گا۔

50- اگر آپ کے چہرے پر سرخ دھبے ہیں تو ان کی سوزش کم کرنے کے لیے ان پر کچھ سیکنڈ کے لیے برف لگائیں، اس کے بعد اپنا کنسیلر استعمال کریں۔

تو یہ تھیں کچھ خاص میک اپ ٹپس جن پر عمل کر کے آپ خود میں حیرت انگیز تبدیلی محسوس کریں گی۔ نہ وقت کا ضیاع اور نہ ہی پیسوں کا..... بس ذرا سی توجہ آپ پر بھی خوبصورتی غالب کر سکتی ہے۔ تو کیوں نہ اس میں سے کچھ ابھی آزمایا جائے؟؟ تاکہ دوسروں کی طرح آپ بھی اپنی خوبصورتی کی داد وصول کر کے فخر محسوس کریں!



کا ملاپ ہوتا ہے، یہ وہ جگہ ہے جہاں ناخنوں کے نئے خلیات کی افزائش ہوتی ہے۔

33- فائونڈیشن کی تھوڑی سی مقدار اپنی آئی۔ بروز پر لگائیں اور پرانے نوٹھ برش کی مدد سے انہیں ہلکے سے رگڑیں یہ عمل انہیں فوری طور پر روشن بنا دے گا۔

34- اگر آپ اضافی مسکارا صاف کرنا چاہتی ہیں تو نشو و نما کو اپنی اوپری اور نچلی پلکوں کے درمیان میں رگھیں پھر دوسرے تین بار اپنی پلکوں کو جھپکائیں، اس عمل سے آپ کی پلکوں کو اضافی مسکارے سے نجات مل جائے گی۔

35- اکثر خواتین اپنے دانتوں کی حفاظت نہیں کرتیں حالانکہ آپ کو باقاعدگی سے روزانہ اپنے دانتوں کی صفائی کرنی چاہیے۔ نوٹھ پک یا ڈنٹل فلوں کی مدد سے اپنے دانتوں کے درمیانی حصوں کی صفائی کو یقینی بنائیں۔

36- کلرڈ مسکارے کو اگر ہلکے ہاتھ سے لگایا جائے تو یہ پرتاثر ظاہر کرتا ہے۔ سب سے پہلے شروعات کریں، بلیک مسکارے کے دو کوٹ اپنی پلکوں پر لگائیں، جب پلکیں اچھی طرح خشک ہو جائیں ان پر کلرڈ مسکارا استعمال کریں، بہتر ہوگا اگر آپ نیلا، گرین یا وائلٹ رنگ لگائیں، ان رنگوں کے استعمال سے آپ جب جب پلکیں جھپکائیں گی آپ کی پلکوں میں خوبصورت رنگوں کا احتیاج جھلکے گا جو دیکھنے والوں کو بے حد متاثر کریں گی۔

37- اگر آپ اپنی حساس جلد کے لیے ہائپو، الرجک میک اپ کا استعمال کرتی ہیں تو خیال رکھیے گا کہ اپنے ناخنوں پر بھی ہائپو، الرجک نیل پالش کا استعمال کریں کیونکہ آپ کے ہاتھ مسلسل اپنے چہرے کو چھوتے ہیں، جس کے فوری رد عمل سے باآسانی آپ کی حساس جلد متاثر ہونے لگتی ہے۔

38- اگر آپ میک اپ کے ذریعے اپنی بڑی آنکھوں کو چھوٹا ظاہر کرنا چاہتی ہیں تو لیکوئیڈ، لائسنر کی مدد سے اپنی آنکھوں پر چوڑی لائن بنائیں، یہ آپ کی آنکھوں کو ظاہری طور پر چھوٹا محسوس کروانے میں مددگار ثابت ہوگی۔

39- اگر آپ لونز پاؤڈر کے استعمال سے بچنا چاہتی ہیں تو اس کے متبادل بغیر خوشبودار الایٹیکم پاؤڈر استعمال کر سکتی ہیں۔

40- اگر آپ کی آنکھیں اور پونے کسی سوزش کی وجہ سے سرخ ہو گئے ہیں تو پونوں پر ہرے رنگ کے آئی شیڈز کا استعمال ان کی سرخی چھپانے میں معاونت کرے گا۔

41- اکثر خواتین

واڑکیاں اپنے ناخنوں پر لگی ہوئی نیل پالش کو جلد از جلد سکمانے کے لیے اس پر منہ سے پھونکیں مارتی نظر آتی ہیں حالانکہ اگر آپ اپنے ہیز ڈرائر کو کول موڈ پر سیٹ کر کے ناخنوں پر ہوا لگائیں تو ناخنوں پر لگی ہوئی نیل پالش کو چند منٹوں میں خشک کر سکتی ہیں۔

42- اسفنج کو نم کر کے پاؤڈر، فائونڈیشن لگانے کے عمل سے آپ کا فائونڈیشن غیر شفاف اور دھندلا ہٹ کا



# قدرت کا عطا کردہ باڈی گارڈ

## جلد

جلد کی اوپری سخت کیراٹن پروٹین سے بنی چمکدار تہہ بظاہر مردہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجودگی جلد کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے

جلد بیرونی عوامل سے بچائو کے لئے ہمارے جسم کی پہلی دیوار ہوتی ہے



کے خلاف عمل کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ اینٹی بیکٹریل اور اینٹی سپلک صورت حال کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس ایسڈ کو بالوں کی نشوونما کے لئے برقرار رہنا چاہئے۔ لیکن کچھ ڈرگز اور کلینسر وغیرہ اس توازن کو بگاڑ دیتے ہیں۔ جس کی وجہ سے جلد خشکی اور انفیکشن کا مقابلہ نہیں کر پاتی۔

پسینے کے غدود جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ غدود جسم سے گندے مادے کو خارج کرنے کا کام بھی انجام دیتے ہیں۔ یہ ڈرس (جلد حقیقی) سے شروع ہو کر اوپری سطح تک پھیلے ہوتے ہیں۔

پسینہ جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے اور درجہ حرارت کے بڑھنے کے

خلیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے۔ جن میں خون کی روانی رہا کرتی ہے۔ یہیں سے جلد کو حیات بخش عناصر کی سپلائی ہوا کرتی ہے جو جلد کی چمک اور خوبصورتی کے ذمے دار ہیں۔

بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات جلد کے ان مقامات سے ہوتے ہیں اور یہیں سے سپلائی لائن جب منقطع ہوتی ہے تو پھر توڑ پھوڑ اور خشکی کی ابتداء ہونے لگتی ہے۔

بالوں کی جراب (تھیلی) ڈرس میں پیوست ہوتی ہے اور انہیں اعصابی خلیات اور خون کی رگوں سے توانائی ملتی رہتی ہے۔ اپنی ڈرس کی لکیر پر چربی دار غدود ہوتے ہیں جو ہر بال کو روغن مہیا کرتے ہیں۔ یہ روغن یا شمسی رطوبت بالوں کے غدود سے لے کر جلد کی سطح تک کام کرتا ہے۔

یہ چالیس کے قریب مختلف ایسڈز اور الکوحل کا مرکب ہوتا ہے۔ اس رطوبت کو جلد کی حفاظتی تہہ پر چڑھی ہوئی ایک فلم سمجھ لیں۔ یہ نمی کی کمی اور انفیکشن

جلد کو آپ تین تہوں والا ایسڈ وچ سمجھ سکتے ہیں۔ اوپری سخت تہہ کیراٹن پروٹین کے خلیات سے بنی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ جلد کے اپنے خارج کردہ روغن سے چمکتی رہتی ہے۔ حالانکہ بظاہر یہ تہہ مردہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجودگی جلد کی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔

اس کی سخت بیرونی کثافت نمی وغیرہ کے لئے ایک ڈھال کا کام کرتی ہے۔ یہ بیرونی عناصر کے لئے مدافعت کا کام کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ تہہ انفیکشن سے بچاؤ میں بھی مدد دیتی ہے۔ یہ اوپری پرت Membrane سے سیل ہوتی ہے۔ یہ Membrane اس کی تہہ اور زندہ خلیوں کے درمیان ہوتی ہے۔ دوسری پرت اس کے بعد شروع ہوتی ہے جسے Epidermis کہا جاتا ہے۔

اسی ڈرس کے دو عوامل ہیں۔ یہ خلیات کے اشاریہ کو رینیم سپلائی کر کے جلد کو نرم رکھنے کے لئے نمی کو محفوظ کر لیتی ہے۔

اسی ڈرس کی لائن سے خلیاتی تقسیم ہو کر اوپری سطح تک چلے جاتے ہیں اور آہستہ آہستہ اپنی مدت پوری کرنے کے بعد مردہ ہو جاتے ہیں۔

صحت مند جلد میں خلیات کا یہ چکر 28 دنوں میں مکمل ہوا کرتا ہے۔ اس چکر کے دو اوقات ہیں۔ ایک بالکل صبح سویرے اور دوسرا دپہر کے بعد۔

حیات بخش ہارمون Cortisol جسم کی موت اور ٹوٹ پھوٹ کی درستگی کے ذمے دار ہیں۔ نئے خلیات اوپری سطح تک پہنچ کر مردہ خلیات کی جگہ لے لیتے ہیں۔

اسٹارٹ کورنیم اور اسی ڈرس دونوں کو جلد کی اوپری پرت کے طور پر لیا جاتا ہے۔ جبکہ جلد کی سب سے گہری یا گلی سطح dermis ہے۔

### اوپری پرت کے نیچے

جلد کی سب سے گلی سطح (یعنی اسی ڈرس کے نیچے ڈرس کی لائن ہوتی ہے)۔

یہاں کو لی جن اور الاسٹن ہوتے ہیں۔ یہ پروٹین جلد کی بنیاد کو سپورٹ کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ پروٹین جلد کی نرمی، نمی، چمک اور صحت کے ذمے دار ہوتے ہیں۔

جلد کی اس سطح میں بہت باریک رگوں اور اعصابی



ساتھ ساتھ جسم سے پسینے کا زیادہ سے زیادہ خارج ہونے لگتا ہے۔ اور جب پسینے کے قطرے بھاپ بن کر اڑتے ہیں تو پھر جلد کو ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پسینے کا دوسرا فنکشن یہ ہے کہ یہ جسم میں موجود گندے مادوں کو خارج کرتا رہتا ہے۔ پسینے جانگلوں اور بغلوں کے نیچے زیادہ ہوتے ہیں اور اپنی ایک بودیا کرتے ہیں۔

ڈرس خود بھی جسم کے درجہ حرارت کو معتدل کرنے کا عمل انجام دیا کرتا ہے۔ جب جسم بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے تو جلد کے نزدیک موجود capillaries (چھوٹی تپتی دیواروں والی خون کی نالیاں جو ہر عضو میں جال بناتی ہیں اور خوردبین سے دیکھی جاسکتی ہیں۔ ان میں خون کی آکسیجن، خوراک اور بیکار مادوں کا تبادلہ ہوتا ہے) خون کی سپلائی کو تیز کر دیتی ہیں۔

اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ جسم کی اوپری سطح پر آنے والا خون اتنا گرم نہیں ہو پاتا۔ ٹھنڈا رہتا ہے اور جب بیرونی درجہ حرارت کم ہوتا ہے یا سردی پڑنے لگتی ہے تو یہ عمل الٹا ہو جاتا ہے۔ یہ خون کی باریک نالیاں خون کو جلد کی اوپری سطح سے بنا کر وہاں لے جاتی ہیں جہاں جسم میں گرمی اسٹور رہتی ہے۔

ان عوامل کے اثرات آپ کے چہرے تلے دیکھے جاسکتے ہیں۔

جب آپ بہت زیادہ ٹھنڈ برداشت کرتی ہیں تو چہرے کا رنگ نیلا پڑ جاتا ہے۔ اس طرح جب بہت محنت کا کام کرتی ہیں تو چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کا یہ مطلب بھی ہوتا ہے کہ آپ کے جسم کا نظام بالکل ٹھیک ٹھاک کام کر رہا ہے۔

ڈرس کے نیچے رگوں اور شریانوں سے ڈھکی ہوئی

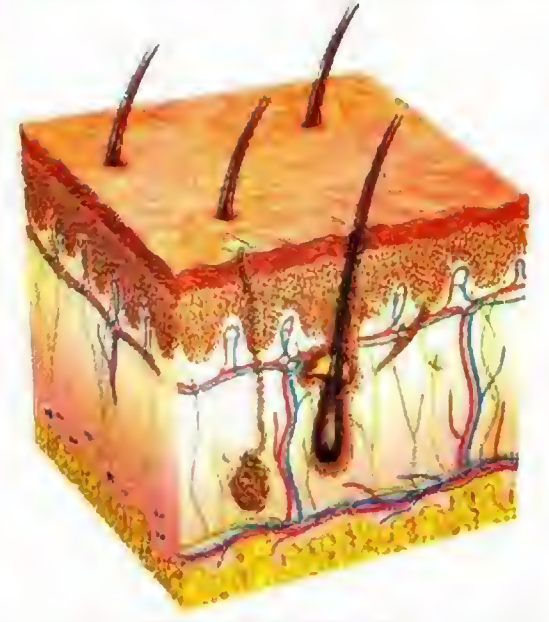




## زرد بوتی بوتی جلد

اس عمر میں جلد کا رنگ پھیکا پڑنے لگتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہوتا ہے کہ دوران خون جتنا تیز رفتار پہلے تھا وہ اب نہیں رہا۔ اسی لئے مردہ خلیات جھڑنے نہیں پاتے اور وہ جلد پر بہت دنوں تک چپکے رہتے ہیں۔

مردہ خلیات کے جلد پر موجود رہنے سے جلد خشک، سخت اور کئی پھٹی سی ہو جاتی ہے۔ اس میں نمی کو جذب کر کے اندر تک پہنچانے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔



• نمی کی کمی سے ڈی ہائڈریشن ہو جاتی ہے اور جلد کی گدازیت ختم ہو جاتی ہے۔

خشک جلد سے حساسیت بڑھ جاتی ہے اور سخت موسم بہت بری طرح جلد پر اثر انداز ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے جلد میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل تیز رفتار ہو جاتا ہے۔

• توجہ دینے سے یا ورزشوں اور کریم وغیرہ کے استعمال سے آپ بڑھتی ہوئی عمر کے جلد پر اثرات کو تو نہیں روک سکتیں لیکن اس کی رفتار کو سست ضرور کیا جاسکتا ہے۔

## سرطان کے لئے خود

### تشخیصی طریقہ کار

اگر جلد پر کینسر کے اثرات ابتدائی ہیں اور آپ کو اس کا پتہ چل گیا ہے تو پھر ابتدائی میں توجہ دینے سے اس کا علاج ممکن ہو سکتا ہے۔

اپنے جسم اور چہرے کا باقاعدگی سے جائزہ لیتی رہیں۔ کسی بھی قسم کے دانے، مہاسے اور جلد کی رنگت کی تبدیلی پر غور کریں۔ وہ دانے یا مہاسے جن کی رنگت بدل رہی ہے یا جن کا سائز بڑا ہو رہا ہے۔ سنہ جوا یک سینٹی میٹر سے زائد ہوں۔ جن سے رطوبت نکل رہی ہو یا خون بہہ رہا ہو یا پھر ان میں خارش ہو رہی ہو یا سن ہو گئے ہوں۔ یہ بھی دیکھیں

چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے۔ یہ حرارت کو اسٹور کر لیتی ہے اور جسم کو سردی و قوتوں میں ضرورت کے وقت ایندھن فراہم کرتی ہے۔ یہ خواتین میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

## حسں اور حساسیت

ڈرمس انتہائی باریک سینسر سے چھپی ہوتی ہے۔ یہ سینسر چھونے سے متحرک ہو جاتے ہیں اور ہلکے یا بھاری دباؤ، گرمی، سردی اور تکلیف کو محسوس کر لیتے ہیں۔ یہ سینسر بے شمار اقسام کے ہوتے ہیں اور ہر ایک کا فعل الگ الگ ہے اور یہ جلد میں مختلف مقامات پر موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر حرارت محسوس کرنے کا سینسر الگ ہوتا ہے اور ٹھنڈ محسوس کرنے کا الگ۔

## جب عمر بڑھتی ہے تو جلد پر کیا اثر پڑتا ہے؟

جسم کے دوسرے حصوں کے ٹشو کی طرح جلد پر بھی بڑھتی ہوئی عمر کے گہرے اثرات ہوا کرتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ جلد اپنی دل کشی کھونے لگتی ہے اور اس کی کارکردگی ختم ہوتی چلی جاتی ہے۔

جب آپ اپنی اوائل عمری سے تیس تک پہنچتی ہیں تو آپ کو اپنی جلد کے بوڑھے ہونے کا احساس خود بخود ہو جاتا ہے۔

ڈرمس میں تبدیلی کا اثر اوپری سطح تک ہوتا ہے۔

زیادہ عمر میں کولاجن اور الاسٹن کی افزائش بہت کم اور سست رفتار ہو جاتی ہے۔ اس لئے آپ کی جلد پتلی ہو جاتی ہے اس کا گداز پن ختم ہو جاتا ہے اور اس میں پہلے والی پلک اور توانائی باقی نہیں رہتی۔

جسم میں موجود کولاجن جب بند ہو جائے تو جلد کی بنیادیں سکڑنے لگتی ہیں۔ اس لئے جلد کی اوپری سطح پر لکیریں واضح ہونے لگتی ہیں اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہیں۔

کہ زخم بھرنے پار ہے ہوں۔ اگر اس قسم کی کوئی علامت محسوس ہو تو فوری طور پر اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

## جلد کی حفاظت

جلد بیرونی عوامل سے بچاؤ کے لئے ہمارے جسم کی پہلی دیوار ہوتی ہے۔

لیکن بیرونی عوامل کی سختیاں اور بڑھتی ہوئی عمر کے گہرے اثرات اس کی توانائی کو ختم کرتے چلے جاتے ہیں۔ لیکن اتنا ضرور ہو سکتا ہے کہ ہم احتیاطی تدابیر سے ان نقصانات کو کم سے کم کر سکیں۔

## روزانہ زندگی کے مہیب اثرات

یہ بات طے ہے کہ بیرونی عوامل اور عناصر ہماری جلد کی کارکردگی کو ختم کر دیتے ہیں اور اس کی شادابی چھین لیتے ہیں۔

ہم جب گھر میں ہوتے ہیں تب بھی اور جب دفتر میں ہوتے ہیں تب بھی ان عوامل سے ہمیں واسطہ پڑتا رہتا ہے۔

دفتر میں ایئر کنڈیشنر اور ہیٹر جو کہ ہماری جلد کی نمی کو دور کر کے جلد کو کھدرا اور بے رونق کر دیتی ہیں۔ دفتر سے باہر اور بھی کٹافٹیں اور آفتیں ہمارے انتظار میں

ہوتی ہیں۔ ٹھنڈی ہوائیں جلد پر ڈی ہائڈریت کا سبب بن جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے جلد پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ آج کل دفاتر اور گھر میں اسی کا استعمال ہونے لگا ہے۔

ہم جب گرم فضا سے ٹھنڈے کمرے میں پہنچتے ہیں یا ٹھنڈے کمرے سے باہر گرمی میں آتے ہیں تو اس کا فوری اثر ہماری جلد پر پڑتا ہے۔ ہماری جلد کو ان دو عوامل سے اپنے آپ کو ایڈجسٹ کرنے میں دیر لگ جاتی ہے۔

موسمی کشاف سے ایک بڑا خطرہ یہ ہوتا ہے کہ ہماری جلد کے مولیکیولز تباہ ہو جاتے ہیں اور جلد کے خلیات کو آکسیجن فراہم نہیں ہو پاتی۔ جس کی وجہ سے جلد کے خلیات بیمار پڑ جاتے ہیں۔

بازار میں چند کریم دست یاب ہیں جو جلد کی حفاظت کے لئے تھوڑی بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ لیکن جلد کی حفاظت کا سب سے بہتر راستہ یہ ہے کہ کشاف، گندگی اور تیز دھوپ سے بچا جائے۔

## دھوپ ایک روشن خطرہ

جلد کی رنگت ایک صبغہ (ماوے) کی وجہ سے مختلف ہوتی ہے۔ اس مادے کو میلانن کہتے ہیں۔

میلانن ایک خلیے سے پیدا ہوتا ہے۔ اس خلیے کو Melanocytes کہا جاتا ہے۔

یہ عنصر ڈرمس اور خلیات کے درمیان واقع ہوتا ہے۔

ہر قسم کی جلد کی رنگت کا انحصار اس خلیے پر ہے۔ چاہے وہ یورپ کا گورا شخص ہو یا افریقہ کا سیاہ

قام۔ سب میں ایک ہی طرح کی عمل سے گزاری ہوتی ہے۔ جبکہ

چند اشخاص کی جلدوں میں Melanocytes کی مقدار کم یا

زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اسی مناسبت سے میلانن کی پیداوار ہوتی ہے۔

میلانن کا کام دھوپ سے بچاؤ کے لئے ایک قدرتی حفاظتی

اسکرین بنانا ہے۔ یہ حفاظتی اسکرین سورج سے آنے والی

الٹرا وائلٹ ریز کو روک لیتی ہے۔







نئی چمک، توانائی اور اس کی کارکردگی برقرار رہتی ہے۔ ایک اچھے اور بہتر کارکردگی کے حامل موٹھراثرز کا فنکشن یہ ہے کہ وہ جلد کی قدری نمی (NMF) کو نہ صرف محفوظ رکھے بلکہ جلد کی اوپری سطح کو نمی فراہم کر کے شاداب بھی رکھ سکے اور جب کسی کریم کی یہ کارکردگی فعال ہوتی ہے تو اس جلد پر عمر کے منفی اثرات بھی کم محسوس ہوتے ہیں۔

جلد کی خرابی کے دو عوامل بہت اہم ہوتے ہیں۔ ایک اندرونی اور دوسرا بیرونی۔ اندرونی خرابیاں چاہے کچھ ہوں۔ لیکن بیرونی خرابیاں موسم کے اثرات کی وجہ سے ہوا کرتی ہیں۔ جیسے دھوپ، ٹھنڈ، کثافت، خراب پانی، ناقص غذا، دھواں، ایئر کنڈیشن اور ہیٹنگ سسٹم وغیرہ۔ یہ سارے عوامل نمی کے دشمن ہیں اور ان کی وجہ سے جلد میں نمی غائب ہو جاتی ہے اور خشکی کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔ جلد کی حفاظت کی کریمیں اس فارمولے کو سامنے رکھ کر بنائی جاتی ہیں۔

صحت مند اور جوان جسم میں جلد کا قدرتی روغن اور فلورا جلد کی اوپری پرت کی کارکردگی کو فعال رکھتا ہے اور جب ڈی ہائیڈریشن کی وجہ سے خلیات مردہ ہو جاتے ہیں تو نئے خلیات ان کی جگہ لے لیتے ہیں اور یہ عمل جاری رہتا ہے۔ جب جلد عمر رسیدہ ہو جاتی ہے تو قدرتی روغن بننے

## عمر کے اثرات کو روکنے والی کریمیں

کیا یہ واقعی وقت کی گردش کو روک کر آپ کی جلد کو پہلے جیسا بنا سکتی ہیں؟

عمر کے اثرات کو روکنے والی کریمیں جلد کی سائنس کی زبردست مارکیٹنگ کا حصہ ہیں۔

آئے دن ایسی کریمیں بازار میں متعارف کروائی جاتی ہیں۔ جن کے بارے میں یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ یہ آپ کی جلد پر عمر کے اثرات کو روک دیتی ہیں۔

ایک سے ایک فارمولے کا دعویٰ کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بس ایک بار استعمال کریں اور شکلوں اور جھریوں سے نجات پالیں۔ کیا یہ واقعی ممکن ہے؟

یہ کریمیں دواؤں کا عنصر نہیں ہوتی ہیں بلکہ کاسمیٹک کی ایک شکل ہوتی ہیں۔ ایسی تحقیقی کے لئے اربوں خرچ کئے جاتے ہیں۔ ایک سے ایک فارمولے پر کام ہوتا ہے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلد کی ایسی دیکھ بھال بہت آسان ہے۔

## نمی کی اہمیت

جلد کو نمی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اور یہی اصل فارمولا ہے۔ پانی کا کم از کم ساٹھ فیصد کو جلد کے لئے مخصوص ہونا چاہئے۔ تب جا کر جلد میں

اس طرح ہماری جلد تباہ نہیں ہو پاتی۔

سورج کی شعاعیں Melarocytes کو متحرک کر دیتی ہیں اور میلانن کی مقدار زیادہ پیدا ہونے لگتی ہے۔ اس لئے وہ لوگ جو گرم خطوں میں رہا کرتے ہیں وہ الٹرا وائلٹ شعاعوں سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

## کیا دھوپ کی سینکالی مفید ہے؟

دھوپ میں وٹامن ڈی ہوا کرتا ہے۔ جو جلد کی توانائی کے لئے مفید ہے۔ لیکن اس کے ساتھ ہی اگر اس نقطہ نظر سے دھوپ میں رہا جائے تو صرف ایک دھوپ کی شعاع ہی جلد کے لئے تباہ کن ہو جاتی ہیں۔ ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ جلد پر اتنی فیصد لکیریں تکلیف توڑ پھوڑ ہے روئی اور کھدرا پن وغیرہ صرف اور صرف الٹرا وائلٹ شعاعوں کی مرہون منت ہے۔ دھوپ کچھ دنوں کے بعد ہی اثر پذیر ہو کر یہ بتا دیتی ہے کہ اس نے آپ کی جلد پر کیسے گہرے نقوش مرتب کئے ہیں۔

سورج کی شعاعیں جلد کو بہت جلدی عمر رسیدہ بھی کر دیتی ہیں اور کینسر کے خطرے سے بھی دوچار رکھتی ہیں۔ صرف اکیلے الٹرا وائلٹ B ریز ہی جلد کے لئے خطرے کی گھنٹی ہے۔

اب یہ بات پتہ چل چکی ہے کہ ان شعاعوں کے پچانوے فیصد حصے کو اپنی ڈرس اپنے آپ میں

جذب کر لیتا ہے اور اسی فیصد Tanning کرنے والی الٹرا وائلٹ ریز ڈرس میں سرایت کر جاتی ہیں۔

اور یہ شعاعیں DNA اور RNA کو اندر سے تباہ کر دیتی ہیں۔ تباہ ہو جانے والے خلیات جب دوبارہ افزائش پاتے ہیں تو ان میں توانائی کم ہوتی ہے۔ اس وجہ سے جلد پر شکلوں اور لکیروں کا جال گہرا ہوتا چلا جاتا ہے۔ جلد میں چمک دمک ختم ہو جاتی ہے۔ جلد نمی کی کمی کا شکار ہو کر کھردری اور خشک ہو جاتی ہے۔



## مارکیٹنگ سائنس

کاسمیٹک کے لئے یہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ وہ ڈرس تک سرایت کر جانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ لیکن یہ صرف ایک مارکیٹنگ پروپیگنڈہ ہے۔ اس کے لئے حتمی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

جلد کی وہ گہری تہ جس کا براہ راست تعلق خون کی روانی سے ہوتا ہے۔ ڈرس کہلاتا ہے اور وہاں تک صرف دوائی ہی پہنچ سکتی ہے۔

اگر کسی کریم کا یہ دعویٰ ہے تو وہ دراصل کاسمیٹک کی حد پار کر کے ادویات کی سرحد میں پہنچ گئی ہے اور پھر وہ کاسمیٹک نہیں رہتی بلکہ کوئی دوا بن جاتی ہے۔

ڈرس تک پہنچنے کے لئے ایسی کریمیں اور دوائی ڈیزائمن بھی کی گئی ہیں لیکن وہ ان میں سے ہرگز نہیں ہیں جن کی مارکیٹنگ وسیع پیمانے پر ہوتی رہتی ہے۔

FDA کا یہ کہنا ہے کہ اگر اس قسم کے دعویٰ مان لئے جائیں تو وہ کریم جولائی پوزام کی درستی کا دعویٰ کرتی ہے۔ وہ کاسمیٹک نہیں رہتی بلکہ دوا ہو جاتی ہے اور اس کی فروخت کھلے عام نہیں بلکہ ڈرگ لائسنس کے ذریعے ہونی چاہئے۔

☆☆



# ماؤں کے لئے بطور خاص

## نین ایجز اور صحت سے لاپرواہی



**CHILD  
HEALTH  
GUIDE**

**ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ**

صحت مند غذا حاصل کرنے کا عمل دوسرے ایج گروپ سے زیادہ نوجوانوں کے لیے ضروری ہوا کرتا ہے کیونکہ یہ غذا کے ذریعے اپنی صحت اور اس سے وابستہ مستقبل کو مضبوط بنارہے ہوتے ہیں

لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کھانے پینے میں زیادہ لاپرواہی کا مظاہرہ کیا کرتی ہیں حفظانِ صحت کے اصولوں کو نظر انداز کر کے بنائی گئی اشیائے خورد و نوش کے استعمال سے صحت پہ تباہ کن اثرات مرتب ہوا کرتے ہیں

حاصل کرتے ہیں مگر صحت مند جسمانی سرگرمیوں سے دور رہنے کے نتیجے میں ان کا جسم خوراک سے حاصل کی گئی ان کیلوریز کو استعمال نہیں کر پاتا جو آہستہ آہستہ چربی کی صورت میں ان کے جسم میں ذخیرہ ہونا شروع ہو جاتا ہے 10-15 برس کی عمر کے بچے چکنائی والی اشیاء کا بہت استعمال کرتے ہیں۔ لڑکیوں میں دودھ اور انڈے وغیرہ کی طرف سے رغبت ختم ہو جاتی ہے اور وہ کیلشیم کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔

دوسری طرف لڑکیوں میں اپنے وزن کو کم کرنے کا رجحان بھی پیدا ہو گیا ہے۔ ہر لڑکی سلم اور اساتذہ نظر آنا چاہتی ہے اس لیے وہ ایسی غذائیں استعمال کرتی ہے جو ٹھوس اور توانائی سے بھرپور ہوں۔

اس لیے لڑکیاں سبزیوں، پھل اور جوس وغیرہ کا استعمال لڑکوں سے زیادہ کرنے لگی ہیں۔

### مسائل کے مرکز

غذا اور صحت کے درمیان نوجوانوں کے لئے مسائل کے کئی مرکز (پوائنٹس) ہوتے ہیں۔

- وزن کو کم کرنے والی غذائیں بہت بھاری پڑ جاتی ہیں۔

جیسا کہ بتایا جا چکا ہے کہ ہر لڑکی دہلی تپتی دکھائی دینے کے شوق میں مبتلا ہو گئی ہے اس لیے وہ یا تو فاقے کرنے لگتی ہے یا پھر صحت بخش غذاؤں کا استعمال ترک کر دیتی ہے۔ مثال کے طور پر موٹاپے سے بچنے کے لئے وہ آلودہ روغنی اشیاء کا استعمال چھوڑ دیتی ہے جس کی وجہ سے وہ ایک طرف تو چکنائی سے محفوظ رہتی ہے لیکن دوسری طرف وہ معدنیات اور ضروری وٹامنز کی کمی کا شکار بھی ہو جاتی ہے۔ اگر وہ موٹاپے سے بچنے کے لئے دودھ پینا بھی چھوڑ دے تو اس کی ہڈیاں کمزور ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔

### کیلشیم کی کمی

انسانی ڈھانچے کا زیادہ تر انحصار کیلشیم پر ہوا کرتا ہے یہ کیلشیم دودھ کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ لڑکے تو کسی حد تک دودھ پی بھی لیتے ہیں لیکن لڑکیاں دودھ کا استعمال ترک کر دیتی ہیں۔

انسانی ڈھانچے کو مضبوط اور توانا رکھنے کے لئے عمر

کے بارے میں معلومات حاصل ہیں؟ وہ کیا جانتے ہیں؟ اور وہ کس انداز کے مشورے دے سکتے ہیں؟

سروے یہ بتاتا ہے کہ لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیاں کھانے پینے میں زیادہ لاپرواہی کا مظاہرہ کیا کرتی ہیں۔ اس کا ثبوت اسکول اور کالج کے باہر یا اندر چائے دہی بڑے آلو چھوٹے اور اسی قسم کی چیزیں فروخت کرنے والوں کے گرد لڑکیوں کا جھوم ہے۔ ان اشیاء کی تیاری چونکہ حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق نہیں ہوا کرتی شاید اسی لیے لڑکوں کے مقابلے میں لڑکیوں کو صحت کے حوالے سے زیادہ مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ان کی صحت خراب ہوتی چلی جاتی ہے۔

اندازے کے مطابق نوجوان شوگر آئیز اشیاء کا زیادہ استعمال کیا کرتے ہیں اور جیسے جیسے وہ بڑے ہوتے جاتے ہیں ویسے ویسے وہ دودھ کا استعمال کم کر دیتے ہیں۔ چائے کافی یا ڈرنک پر زیادہ گزارا کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح وہ اپنی خوراک میں زیادہ کیلوریز

معلومات رکھتے ہوں اگر کسی نوجوان کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے تو وہ فطری طور پر سب سے پہلے اپنے والدین ہی سے رجوع کرتا ہے۔ کیونکہ والدین کا اثر اس کی شخصیت پر گہرا ہوتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ والدین جو مشورہ دے رہے ہیں وہ ٹھیک ہی ہوگا۔

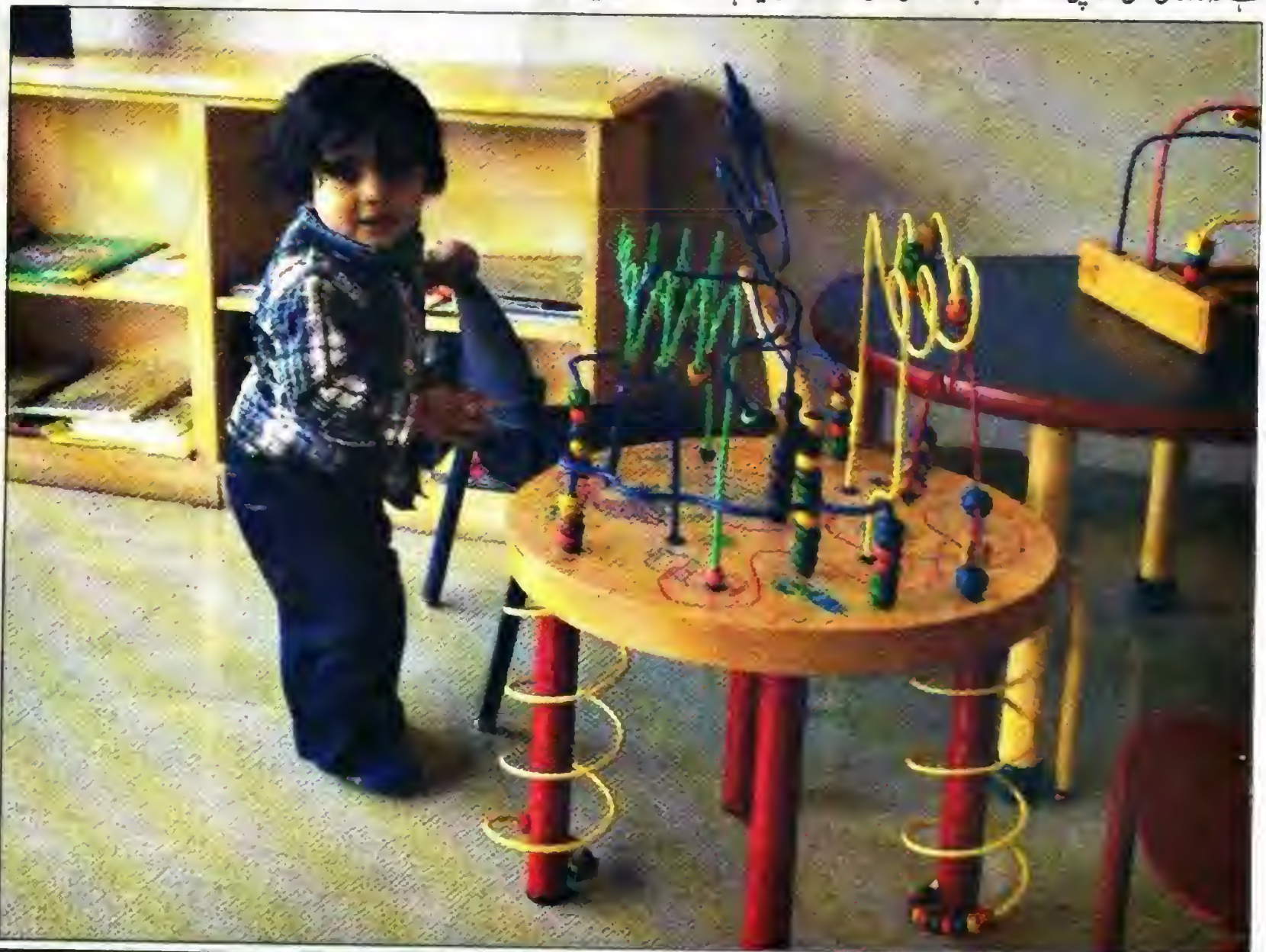
والدین ہی کا رویہ اور ان کی شخصیت اس کی صحت پر اثر انداز ہوا کرتی ہے۔ مثال کے طور پر ستر فیصدی امکان اس بات کا ہے کہ سگریٹ نوشی کرنے والے والدین کی اولاد بھی سگریٹ نوشی کیا کرتی ہے کیونکہ ان کے سامنے والدین کی مثال ہوتی ہے۔

لیکن صحت کی معلومات اور مشوروں کا ذریعہ صرف والدین ہی نہیں بنتے بلکہ بچے اپنے ماحول اپنے دوستوں ٹی وی اخبارات اور رسائل کے ذریعے بھی بہت کچھ اخذ کر لیتا ہے۔ لیکن بنیادی محور والدین ہی ہوا کرتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ کتنے فیصد والدین کو نوجوانوں کی صحت

آپ نوجوانوں سے سوال کریں کہ ان کی بنیادی ترجیحات کیا ہیں تو بہت کم ایسے ہوں گے جو صحت کا ذکر کریں گے۔ صحت کے علاوہ دنیا بھر کی اور باتیں بتا سکتے ہیں یعنی انہیں یہ کرنا ہے وہ تعلیم حاصل کرنی ہے اس فیلڈ میں قدم بھانے ہیں اپنی فنی زندگی کو کامیابیت کا نمونہ بنانا ہے فلاں سے شادی کرنی ہے فلاں ملک کا ویزا لینا ہے وغیرہ وغیرہ۔ لیکن صحت کا ذکر وہ گول کر جائیں گے جیسے ان کے نزدیک صحت کی کوئی اہمیت ہی نہ ہو اور اس لاپرواہی کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ ہر نوجوان اپنے آپ کو مکمل صحت مند خیال کیا کرتا ہے ہو سکتا ہے کہ وہ دانت یا سردرد کے لیے گولیاں استعمال کر لیتے ہوں لیکن ان کے خیال میں یہ چیزیں زیادہ خطرناک نہیں ہوتیں بلکہ معمولی خرابیاں ہیں۔

صحت کی بنیاد تو بچپن ہی سے پڑ جاتی ہے لیکن اسے توانائی نوجوانی میں ملا کرتی ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ نوجوانی میں وہ اپنی صحت کے بارے میں مکمل







بہت سے بچے جاگنگ کیا کرتے ہیں بہت سے ہیلتھ کلب جایا کرتے ہیں اور یہ سب مشغلے بچوں کے لئے مفید ہیں۔ صحت مند ماحول میں ان کی حوصلہ افزائی کی ضرورت ہے۔

### کھیل کود میں حصہ نہ لینے والے بچوں کی ورزشیں

بہت سے بچوں کو کھیل کود کا کوئی شوق نہیں ہوتا۔ وہ یا تو مقابلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں یا پھر ان کا مزاج ہی اس قسم کا ہوتا ہے۔ یہ والدین کے لئے لمحہ فکریہ ہے کہ وہ ایسے بچوں کو چست اور چالاک رکھنے کے لئے کیا کریں انہیں کس طرح مضبوط بنائیں کہ وہ آگے چل کر صحت مند نوجوان بن سکیں۔ ایسے بچوں کے لئے ایسے کھیل درکار ہیں جن میں انہیں کسی سے مقابلہ نہ کرنا پڑے۔

لڑکیوں کو انکسرسائز کی ہوم ویڈیو لاکر دیں تاکہ وہ بند کمرے میں ویڈیو دیکھ کر ورزشیں کرتی رہیں جنسٹک وغیرہ بھی سیکھ سکتی ہیں۔ لڑکے بھی یہ کر سکتے ہیں۔ سب سے بہتر ورزش تیراکی ہوا کرتی ہے۔ اگر موقع ہو اور حالات اجازت دیں تو بچوں کو تیراکی کے کلب لے جائیں۔ جہاں وہ خود ہی تیراکی کرتے رہیں گے اور کسی سے انہیں مقابلہ وغیرہ نہیں کرنا پڑے گا۔ آپ ایسے بچوں کو اپنے ساتھ ہفتے میں دو تین بار جاگنگ یا واک کے لئے بھی لے جاسکتے ہیں۔ کم از کم ایک میل کی واک مناسب رہے گی۔ سائیکل چلانا بھی ایک اچھی ورزش ہے۔ یہ ایسی ورزشیں ہیں جو بچہ اپنے طور یعنی انفرادی طور پر کر سکتا ہے اور اسے گروپ وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوا کرتی۔

☆☆

ہے کیونکہ یہ غذا کے ذریعے اپنی صحت اور اس سے وابستہ مستقبل کو مضبوط بنا رہے ہوتے ہیں۔ نوجوانوں کو ہر قسم کی غذا استعمال کرنی چاہئے۔ وہ تمام چیزیں جن میں صحت مند اجزاء پوری مقدار میں موجود ہوں۔ ہر قسم کا اناج، ذلیہ، تازی سبزیاں، تازے پھل، انڈے، دودھ، دہی، پنیر، غرضیکہ وہ سب کچھ جن میں معدنیات، آئرن، وٹامن اور کیشیم وغیرہ موجود ہوں۔ نوجوانوں کو اپنے وزن کو بڑھانے اور برقرار رکھنے کے لئے زیادہ اور صحت مند کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن وہ زیادہ چکنائی اور شوگر سے پرہیز بھی کریں اور یہ بھی ضروری ہے کہ وہ کھانے سے بیزاری محسوس نہ کریں بلکہ کھاتے ہوئے انجوائے کریں۔ والدین کو بھی چاہئے کہ وہ نوجوانوں کو قوت بخش چیزیں کھانے پر آمادہ کریں۔ انہیں احساس دلائیں کہ گھر میں جو کچھ پک رہا ہے وہ باہر کے کھانوں سے بہت اچھا ہے۔ اگر ہو سکے تو کھانا بناتے ہوئے نوجوانوں کو بھی شامل کر لیا کریں یا کم از کم ان کی پسند اور ان کی فرمائش معلوم کر لیں۔ اس طرح وہ اپنی فرمائش کے کھانے خود ہی کھانے لگیں گے۔

### ورزش اور کھیل کود

آج کل کے بچوں کی طرز زندگی کی سب سے بڑی تبدیلی یہ ہے کہ انہوں نے کھیل کود اور ورزش کا شوق بہت کم کر دیا ہے۔ اس آرام طلبی کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ بچے دو دروازے اسکولوں میں بھی پیدل جایا کرتے تھے اب والدین گاڑیوں میں لے جایا کرتے ہیں موٹر سائیکلوں پر لے جاتے ہیں۔ قریب کے اسکول کا بچہ بھی کم از کم اسکول دین پر تو ضرور جایا کرتا ہے۔ پیدل چلنے کی عادت ہی ختم ہونی جا رہی ہے۔



کے دو ادوار ایسے ہوتے ہیں جب جسم کو کیشیم کی ضرورت زیادہ شدید ہوتی ہے۔ ایک اُس وقت جب بچہ بہت چھوٹا ہوتا ہے تاکہ اُس کی ہڈیوں کی بنیاد مضبوط ہو سکے اور دوسرے اُس کی جوانی میں۔ لہذا اس عمر میں کیشیم سے بھرپور غذاؤں کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ خالص دودھ کے علاوہ ڈیری سے تیار کردہ چیزیں بھی کیشیم کے حصول کا بڑا ذریعہ ہوتی ہیں۔ اگر بچہ یا نوجوان دودھ استعمال نہ کرے تو اسے دوسری چیزوں کی طرف راغب کیا جاسکتا ہے۔

### خون کی کمی

نوجوانوں میں خون کی کمی کی شکایت عام ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ انہیں اپنی غذا میں مناسب آئرن نہیں مل پاتا۔ لڑکیاں خاص طور پر اپنے ایام کی وجہ سے اس کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ دس میں سے پانچ لڑکیاں خون کی کمی کا شکار ہوا کرتی ہیں۔ گوشت، سبز یوں، ذلیہ وغیرہ کے ذریعے وہ آئرن حاصل کر کے اپنے جسم میں آئرن کی کمی کو دور کر کے خون کی پیداوار میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

### کھانا یا ناشتہ گول کر جانا

اس کے لیے اس سے بہتر اصطلاح اور کیا ہو سکتی ہے کہ فیشن میں یا جلد بازی میں بہت سے نوجوان ناشتہ یا لंच وغیرہ چھوڑ دیتے ہیں۔ خاص طور پر لڑکیاں اور جب انہیں بھوک لگتی ہے تو اسٹیکس وغیرہ کھا کر بھوک کو مٹانے کی کوشش کرتی ہیں۔

### خوراک بڑھانے کا عمل

صحت مند غذا حاصل کرنے کا عمل دوسرے اناج گروپ سے زیادہ نوجوانوں کے لئے ضروری ہوا کرتا

کچھ عرصہ پہلے تک اسکولوں میں اسپورٹس کو خاص اہمیت حاصل ہوا کرتی تھی لیکن اب وہ اہمیت بھی بہت کم ہو گئی ہے۔ اسکولوں میں ورزش اور پی ٹی وغیرہ کا رواج کم ہوتا جا رہا ہے بہت کم بچے ان میں حصہ لیتے ہیں۔ آج کل طرح طرح کے حادثات بھی رونما ہونے لگے ہیں۔ اس لئے والدین حفاظتی نقطہ نظر سے بھی بچوں کو کھیل کود کی کم ہی اجازت دیا کرتے ہیں۔ بہر حال وجوہات چاہے جو بھی ہوں حقیقت تو یہ ہے کہ آج کے بچے ورزش اور کھیل کود میں دلچسپی کم ہی لیا کرتے ہیں اور اس عدم دلچسپی کے نقصانات یقیناً ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

### ورزش کے فائدے

باقاعدہ ورزش صحت مند رہنے کا سب سے بہتر اور موثر ذریعہ ہے۔ ورزش سے جسم پر چکنائی جمع نہیں ہوتی اور ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ ورزشوں سے نہ صرف پھیپھڑوں اور دل کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے بلکہ عضلات بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جسم کے جوڑ بہتر طور پر حرکت کرتے ہیں اور ایک پرسکون نیند بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ ورزش سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے اور بچہ چست و چالاک ہو جاتا ہے۔ دیکھنے سے اندازہ ہو جاتا ہے کہ اس بچے میں توانائی موجود ہے ورزش سے بچوں میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ہر وقت الٹ رہتا ہے۔

ہمارے یہاں ایسے کلب پائے جاتے ہیں جہاں بچوں کو کھیل کود سکھائے جاتے ہیں۔ جیسے کرکٹ اور فٹ بال وغیرہ۔ اگر کلب نہ بھی ہوں تو بھی بچے آپ کو گلیوں میں کھیلتے ہوئے دکھائی دے جائیں گے۔



# درست لائحہ عمل اختیار کریں

# افراط کیلشیم

گوکہ خون میں کیلشیم کی نارمل حد سے تجاوز کردہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں لیکن یہ کسی سنگین مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے

**پیرائٹھانی راند غدود میں رسوایی اور گلتیوں کے باعث ہونے والی ہارمون کی بلند سطح افراط کیلشیم کی وجہ ہو سکتی ہے علاوہ ازیں حیاتی D کی بہت بلند سطح بھی کثرت کیلشیم کا باعث بن سکتی ہے**

توجہ سنیاں (مینوپاز menopause) کے بعد ہونے والی ہارمونی تبدیلیوں سے وابستہ کی جاسکتی ہے۔ نیز اس عارضے کے عوامل میں سے ایک جسمانی فعالیت اور سرگرمی میں کمی بھی ہے۔

خواتین میں سنیاں (بندش ایام مینوپاز) کے بعد (اگر وہ نسوانی ہارمون استعمال نہیں کر رہی ہیں تو) کیلشیم کی طلب روزانہ 1000 ملی گرام ہو جاتی ہے بڑھاپے میں غذاؤں میں بھی کم ہو جاتی ہے اور جو غذاؤں خواتین نوش فرماتی ہیں ان میں خود کیلشیم کی قلت ہوتی ہے۔ یعنی وہ کیلشیم سے بھرپور غذاؤں نہیں ہوتی ہیں اس لیے ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی ہو سکتی ہے جس کے باعث ہڈیوں کی خشکی اور بھر بھرے پن (آسٹیو پوروسس) کے مرض کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

اگر غذا سے مطلوبہ مقدار میں کیلشیم نہیں مل رہا ہو تو اس کا ایک حل یہ ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے کیلشیم کی گولیاں یا کپسول (ٹکیاں) لیے جاسکتے ہیں۔ اس کیلشیم کو جسم میں قابل جذب ہونا چاہیے۔ جو خواتین عام مجوزہ خوراک سے زیادہ کیلشیم استعمال کرتی ہیں ان کے جسم میں کیلشیم کی کمی یا قلت تو نہیں ہوتی ہے۔ مگر اس کا ایک ذیلی اثر (سائیڈ ایفیکٹ - Side Effect) یہ ہوتا ہے کہ کیلشیم کی یہ (ٹکیاں یا گولیاں) فولاد (آئرن) کے جذب کو کم کر دیتی ہیں۔ اس لیے کیلشیم کا جذب بڑھانے کے لیے حیاتی D (وٹامن ڈی) استعمال کرائی جاتی ہے۔ حیاتی D کی از خود جسم میں اس وقت تالیف ہوتی ہے جب سورج کی بالا بنفشی شعاعیں (Ultraviolet Rays) جلد کی گہری تہوں تک جذب ہوتی ہیں بڑھاپے میں اکثر افراد حیاتی D کی قلت کا شکار بھی ہو جاتے ہیں اور اس قلت کو حیاتی D کی دوا سے پورا کرنا چاہیے۔

بے شمار وجوہات اور ناقص غذائی عادتوں کے سبب ہماری اکثر خواتین "قلت کیلشیم" (Calcium Deficiency) اور قلت حیاتی D (وٹامن ڈی) کا شکار ہیں جس کی وجہ سے ان میں خشکی اور بوسیدگی استخوان یا ہڈیوں کے بھر بھرے پن

ہے۔ جس کی بدولت ہڈیوں کے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں ان امراض میں ہڈیوں کی خشکی اور بھر بھرے پن (آسٹیو پوروسس Osteoporosis) بھی شامل ہے۔ قلت کیلشیم ایک عام مرض ہے اور ہڈیوں کا بھر بھرے پن یا آسٹیو پوروسس اس کی ایک تکلیف دہ صورت حال ہے اس مرض کی ایک عام شکایت جوڑوں کا درد ہے۔ چند مستثنیات کے علاوہ یہ عارضہ عمر کا تقاضا بھی ہے۔ یعنی عمر رسیدگی کے باعث قلت کیلشیم کا عارضہ عود کر آتا ہے۔ ہڈیوں میں کیلشیم کم ہونے کا سلسلہ تقریباً چالیس سال کی عمر کے لگ بھگ شروع ہوتا ہے اور عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ عارضہ بڑھتا جاتا ہے۔ یعنی عمر رسیدگی یا بڑھاپا اور قلت کیلشیم میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ یعنی "زیادہ عمر زیادہ امکان قلت کیلشیم" بظاہر اس مرض کا سبب ابھی تک پردہ راز میں ہے اور عجیب بات یہ ہے کہ یہ عارضہ یعنی قلت کیلشیم بھی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ عام ہے۔ یعنی نزلہ بر عضو ضعیف! اس کی

دودھ سے بھی یہ مقدار مل جاتی ہے۔ مختلف النوع پیشوں سے وابستہ افراد کے لیے کیلشیم کی مطلوبہ مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔ انسانی جسم کو کیلشیم کی مطلوبہ مقدار کے حصول کے لیے بچوں، حاملہ خواتین اور اپنا دودھ پلانے والی خواتین کو روزانہ تین گلاس دودھ پینا چاہیے۔ نیز لڑکپن اور بڑھتی عمر میں دن بھر میں چار گلاس دودھ پینا لازمی ہے۔ صرف اتنی احتیاط کی ضرورت ہے کہ یہ دودھ کم چکنائی والا ہو یا اس کی بالائی ہٹادی گئی ہو۔ دودھ کے علاوہ کیلشیم کے متبادل ذرائع میں دہی، سخت پنیر اور چبائی جانے والی چھوٹی مچھلیاں شامل ہیں دیگر ذرائع میں (ان میں کیلشیم کا تناسب اور مقدار قدرے کم ہوتی ہے) نرم پنیر، سبز ساگ و پاکل، دیگر اور سبزیاں، خشک انجیر، دالیں، پھلیاں، بھنے ہوئے لوہیا اور سم شامل ہیں۔

غذا میں احتیاط نہ برتنے یا غیر متوازن غذا کے استعمال سے جسم میں کیلشیم کی کمی یا قلت کیلشیم (Calcium deficiency) کا عارضہ لاحق ہو سکتا

ہماری بیشتر بہنیں اس حقیقت سے واقف ہیں کہ معدنیات (منرلز) بھی ہماری غذا کا ایک اہم جزو ہیں۔ ہمارے جسم کو اپنے وظائف اور فرائض ادا کرنے کے لیے متعدد معدنیات کی ضرورت ہوتی ہے ان میں کیلشیم، میگنیشیم، جست، پوٹاشیم، سوڈیم (نیریم)، فاسفورس، آہن (لوہا)، گندھک اور کلورین شامل ہیں۔ یہ سب معدنیات ہماری صحت کے لیے از حد ضروری ہیں۔ عام طور سے ان معدنیات کی انتہائی قلیل مقدار (ملی گرام اور مائیکرو گرام یعنی ایک گرام کے ہزارویں اور لاکھویں حصے میں) ضرورت ہوتی ہے۔ یوں تو سب ہی معدنیات اہم ہیں۔ لیکن ہم آج صرف کیلشیم کے موضوع پر گفتگو کریں گے۔

ہمیں زندگی بھر کیلشیم کی تازہ بہ تازہ رسد کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ اس کیلشیم کی تلافی ہوتی رہے جو لازمی وظائف جسمانی سرانجام دینے کے لیے خرچ ہوتی رہتی ہے۔ ہمارے جسم میں جتنی کیلشیم موجود ہے اس کا

اٹھانوے فیصد ہڈیوں میں ہے۔ ایک فیصد دانتوں میں اور بقیہ ایک فیصد کی مدد سے ہمارے عضلات (مسلز) میں حرکت ہوتی ہے اور وہ مختلف فرائض کی تکمیل کے لیے سکڑتے اور کھینچتے رہتے ہیں اس کی مدد سے دل دھڑکتا ہے اور حرکت قلب جاری و ساری رہتی ہے دل سکڑتا ہے تو خون کا اخراج کرتا ہے جس سے تمام جسم کی خون سے سیرابی ہوتی ہے۔ اسی سے خون میں جلد جمنے اور انجماد کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے بصورت دیگر زخم لگ جانے کی وجہ سے جو خون بہنا شروع ہوتا ہے وہ کبھی نہ رک سکے۔ جسم کے خلیات کو ضروری غذائیت فراہم کرنے میں بھی کیلشیم کا اہم کردار ہے۔ نیز کیلشیم ہی کی خاصیت اور تاثیر سے وہ شے حاصل ہوتی ہے جس سے اعصاب میں لہروں کی روکا گزرتا آسان ہو جاتا ہے۔

کسی بھی عام صحت مند بالغ شخص کے لیے کیلشیم کی روزانہ خوراک 800 ملی گرام ہے۔ یہ مقدار انسان کو اس کی غذا اور خوراک سے حاصل ہو جاتی ہے۔ دو گلاس





ہڈی کا ٹوٹنا (Fractures) ہڈیوں کی خشکی اور بھربھرا پن (آسٹیوپوروسس) اور لمحہ لمحہ بدلتی دماغ کی رو (پل) میں تولہ پل میں ماشہ اور ذہنی غبار ہو سکتے ہیں۔ اس میں جسم کا اکڑ جانا اور جسم میں بل پڑ جانا اور دورہ پڑنا اور بے ہوشی طاری ہونا (کوما) بھی نظر آ سکتا ہے۔ یہ سب افراط کیشیم (Hyper Calcaemia) کی شدت پر منحصر ہوتے ہیں۔

اوسط یا ہلکی شکلوں میں اس مرض میں ”کثرت بول“ یعنی جلدی جلدی تسلسل سے پیشاب آنا، کنفیوژن (احتلاط والہجاؤ) اور جسمانی کمزوری اور نقاہت شامل ہو سکتے ہیں۔ مرض کی زیادہ شدت کی صورت میں دماغی خلل (Neuro Logical Disturbances) بھی پائے جاسکتے ہیں۔ فوق و برتر افراط کیشیم سے بھی اسی قسم کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ بہر حال ان میں ان امراض کی شکایات و علامات کی بنیاد پر تیز کی جاسکتی ہے۔

اگر افراط کیشیم کے مرض کا سبب کسی قسم کا سرطان ہو تو یہ مرض اس وقت بھی لاحق ہو سکتا ہے جب سرطان کا جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے میں پھیلنے کا اندیشہ ہو۔

### اسباب

قرب تھائرایڈ (پیراتھائرایڈ) ہارمونز کی بکثرت پیدائش و افزائش کا سبب خود پیراتھائی رائیڈ غدود کی رسولی (ٹیومر) ہو سکتی ہے یہ غدہ از خود کیشیم کی سطح کو کنٹرول میں رکھتا ہے اور اس میں بننے والی رسولی کے سبب افراط یا کثرت کیشیم ہو سکتی ہے نیز تھائی رائیڈ غدہ کے افراز کا زہر (Thyroidism) بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتا ہے۔ حیاتی D (وٹامن ڈی) کی ضرورت سے زیادہ خوراک بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتی ہے۔ دیگر اسباب میں بول آور (پیشاب آور) ادویات اور امراض گردہ و مثانہ اور ناکارگی (ناکامی) گردہ (کڈنی فیلیر سے بھی افراط کیشیم کا مرض لاحق ہو سکتا ہے کثرت کیشیم کا سبب بننے والے دیگر سرطانوں (کینسر) میں پھیپھڑوں کا سرطان، گردہ کا سرطان، ملٹی پل مایکوما (Multiple Myeloma) یعنی گودا نما خلیات سے بننے والی رسولی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ عارضہ پیرانیوپلاسٹک سندروم (Paraneoplastic Syndrom) ہڈیوں میں اشتعالی تحولی یا امالی افزائش (Bone Metastasis) اور پیراتھائی رائیڈ سرطان بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی اس طرح کے سرطان مثلاً چھاتی (پستان) کا سرطان پروٹیسٹ غدے کا سرطان اور معدے کا سرطان بھی اس مرض کا سبب ہوتے ہیں۔



شروع ہو جاتے ہیں لیکن اس کی شدت کو کثرت کیشیم سے وابستہ نہیں سمجھا جاتا ہے۔ مریض بھی اپنی شکایات مبہم انداز میں بیان کرتے ہیں یعنی مریض بھی اپنی شکایات صاف اور واضح طور پر بیان نہیں کر پاتے ہیں اور ان شکایات کو کسی طبی خاصیت اور روپ سے نہیں جوڑ پاتے ہیں لیکن افراط کیشیم کی موجودگی اور اس کا منبع (اللہ محفوظ رکھے) موت کے امکان کی جانب اشارہ بھی ہو سکتا ہے۔

یہ عین ممکن ہے کہ افراط کیشیم کی کچھ مخصوص شکایات نہ ہوں لیکن اس کی علامات و شکایات میں عموماً تھکی، متلی اور قبض کی شکایت شامل ہو سکتی ہیں۔ نیز یہ علامات بہت اہم اور معنی خیز ہو سکتی ہیں۔ اس لیے ان کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیے۔ ان کے علاوہ شکایات میں عضلات میں اٹھن اور کھنچاؤ، کمزوری یا خارش (Irritability) اور درد سر بھی ان شکایات میں شامل ہو سکتی ہیں۔ درد شکم پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) کثرت دہاؤ (ہائپرینشن) کثرت اعصابی دہاؤ، کثرت تیزابیت (Hyperacidity) گردوں میں تسلسل سے پتھریوں کا بننا۔ ہڈیوں کی بہ آسانی شکست و ریخت

میں بھی کیشیم ایک اہم کردار ادا کرتا ہے تاہم کیشیم کی کثرت اور افراط بھی نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اس دنیا کا سنہری اصول ”اعتدال“ ہے۔ اسی طرح ہمارے جسم میں تمام ضروری اور لازمی عناصر کی سطح بھی معتدل رہنی چاہیے۔ قلت بھی نقصان دہ ہے اور کثرت بھی ضرر رساں ہے۔ سیرم کیشیم کی عمومی (ٹارل) 8 تا 10.2 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر تک ہے اور اگر یہ سطح بڑھ کر 14 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ ہو تو اس کو ”شدید افراط یا کثرت کیشیم“ (Severe Hyper Calcaemia) کہتے ہیں۔ (ایک ڈیسی لیٹر 100 ملی لیٹر) نیز خون میں کیشیم کی یہ سطح از خود کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے اور نہ ہی یہ از خود کوئی تشویشناک مرض ہے لیکن یہ سطح کسی بڑے پوشیدہ مرض کا اشارہ ہو سکتی ہے۔

### شکایات و علامات

اس مرض میں مریض کو جو شکایات ہوتی ہیں وہ دراصل پوشیدہ مرض کی ابتداء کی جانب اشارہ ہوتی ہیں یعنی ان سے پوشیدہ مرض کی ابتداء کے آثار نظر آنا

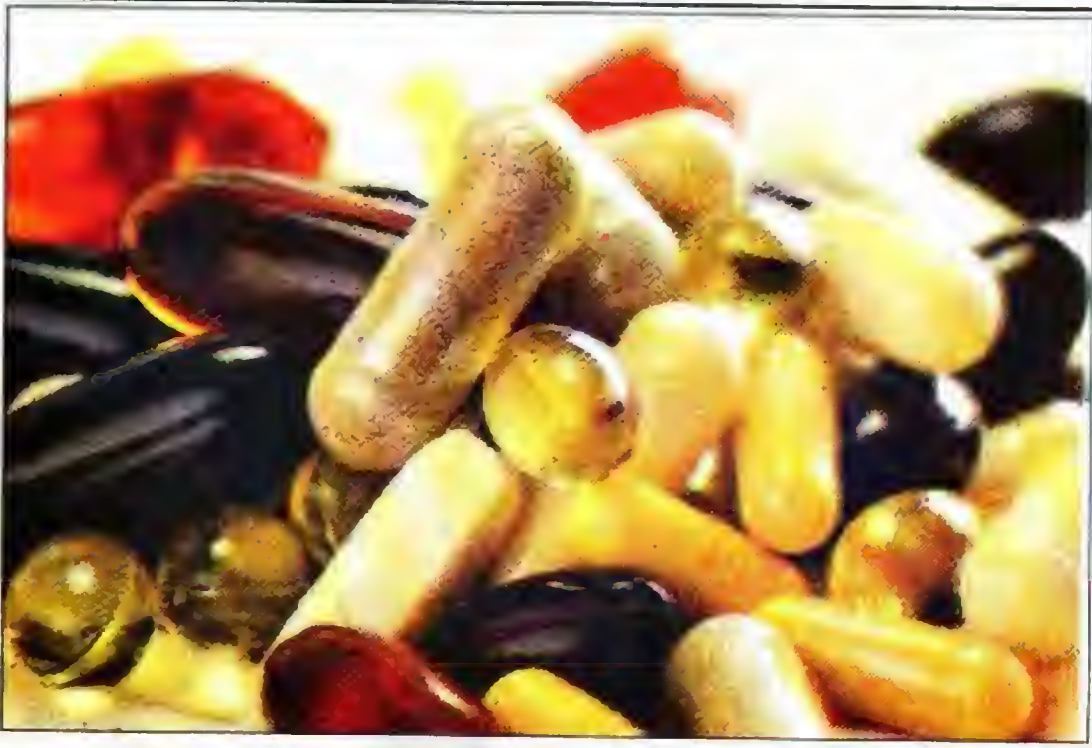


(آسٹیوپوروسس) کی شکایت بہت عام ہے۔ لیکن آج ہم اس کے بالعکس عارضے یعنی افراط کیشیم یا کثرت کیشیم یعنی Hyper Calcaemia پر گفتگو کریں گے۔

یہ اب سے پندرہ سال قبل یعنی 1999 کا قصہ ہے کہ ایک خاتون ہسپتال میں داخل کی گئیں۔ مریضہ کی عمر 54 سال تھی ان خاتون کے خون کے مختلف معائنے کیے گئے تو یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ ان خاتون کے خون میں معدنی کیشیم کی سطح عمومی (ٹارل) سطح اور حدود سے زیادہ بلند تھی۔ یہ ایک انہونی بات تھی کیوں کہ خواتین عموماً ”قلت کیشیم“ کا شکار ہوتی ہیں کثرت کیشیم کا نہیں۔ یہ ایک بڑا ہسپتال تھا۔ اس میں دیگر بہت سے شعبہ جات طب و جراحی و تشخیص امراض موجود تھے اور مختلف ماہرین کی ایک بڑی ٹیم تھی ان خاتون کو ”متلی“ وزن میں کمی بلکہ قد بھی چھوٹا ہو جانے کی شکایات پر ہسپتال میں داخل کیا گیا تھا۔ یہ سب ماہرین کیشیم کی سطح میں اس غیر معمولی اضافے کی وجہ تلاش کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ یہ ماہرین اس غیر معمولی صورت حال سے پریشان تھے اور تشویش میں مبتلا تھے انہوں نے اس مریضہ کو سحر انگیز بلکہ ”پراسرار خاتون“ (Mystery Lady) کا خطاب عطا کر دیا تھا۔ چند ماہرین نے کیشیم کے اس غیر معمولی اضافے کو سرطان (کینسر) کا آخری درجہ قرار دے دیا۔ تاہم دیگر آزمائشوں اور امتحانات (Test) سے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا کہ ان خاتون کو ”سارکو ڈوسس“ (Sarcoidosis) کی مریضہ قرار دے دیا۔ یہ مرض یعنی سارکو ڈوسس جپ دق (ٹی بی) کے مشابہ ہوتا ہے۔ لیکن تاحال اس کے اسباب کا علم نہیں ہو سکا ہے اس کا اثر جسم کے کسی بھی حصے پر ہو سکتا ہے بالعموم جلد اور مٹھی غدود اس سے متاثر ہوتے ہیں اور جسم پر بھئی نما چھوٹی چھوٹی گھٹیاں نکل آتی ہیں۔ اس وقت یہ مرض برصغیر جنوبی ایشیا میں بہت کم پایا جاتا تھا۔ تیرہ چودہ سال بعد یعنی 2012 میں ان خاتون میں یہ مرض دوبارہ عود کر آیا تھا۔

سادہ اور آسان زبان میں گفتگو کی جائے تو افراط یا ”کثرت کیشیم“ (Hyper Calcaemia) کا مطلب صرف اتنا ہے کہ خون میں کیشیم کی سطح اس حد سے تجاوز کر گئی ہے جو عام طور سے ہونی چاہیے۔ جیسا کہ ابھی عرض کیا گیا ہے کہ ہمارے جسم میں کیشیم عضلات کے عمومی فرائض منصبی اور وظائف کے ادا کرنے اور اپنے خصوصی افعال سرانجام دینے کے لیے ضروری ہے۔ اس کے علاوہ کیشیم اعصاب اور قلب کے فرائض کی انجام دہی کے لیے بھی بہت لازمی اور ضروری ہے اور ہڈیوں کی نمو، پختگی، مضبوطی اور دیر پا ہونے





اور علامت بھی بن جاتا ہے اور یہ اس آمد کی نشان دہی بھی کرتا ہے کہ مریض کو علاج سے کما حقہ فائدہ نہیں پہنچ رہا ہے۔ بلکہ دوسرے اور سادہ الفاظ میں یہ کہنا چاہیے کہ مرض بگڑے اور خراب ہو رہا ہے یہ سرطان کی بہت آگے کی پیچیدگی ہے اور اس عارضے کے ظاہر ہونے کو بخیرگی سے لینا چاہیے اور اس پر بھرپور توجہ دی جانی چاہیے۔ خدا خواستہ موت کی صورت میں یہ طے کرنا دشوار ہوتا ہے کہ موت کس وجہ سے واقع ہوئی ہے؟ آیا کہ خون میں افراط کیشیم کی سطح بلند ہوجانے کی وجہ سے یا سرطان کے جسم میں پھیل جانے کی وجہ سے بہر حال سرطان کی شناخت ہوتے ہی (اور جس قدر جلدی ہو اتنا ہی بہتر ہے!) فوراً اس کے ماہر امراض سرطان (انکولوجسٹ) سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ اس کے بتائے ہوئے لائحہ عمل کے مطابق علاج شروع کیا جاسکے۔ مریض کو یا اس کے معالج کو افراط کیشیم کا عارضہ لاحق ہونے کا انتظار نہیں کرنا چاہیے بلکہ جو بھی سب سے بہترین علاج دستیاب ہو وہ علاج کرنا چاہیے۔

### تشخیصی امتحانات

خون کے امتحانات سے اس میں کیشیم کی سطح کا علم ہو سکتا ہے اور اس کا سبب دریافت کرنے کے لیے مزید ٹیسٹ (یعنی) فاسفورس الکالین فوسفوٹیز (Alkaline Phosphatase) وٹامن D کی سطح، کرسٹینین اور پیرا تھائی رائیڈ ہارمونی سطح کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کیا بلکہ نایاب ہارمونی رسولیوں کو خون میں کیشیم کے ایک آسان سے امتحان سے دریافت کیا جاسکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ (Test) اب صحت کے معائوں کے بیشتر چیکپز میں شامل ہوتا ہے۔ فاسفورس کے ساتھ سیرم کیشیم، کرسٹینین، الکالین فوسفوٹیز، وٹامن D3 اور PTH سے ہمیں افراط کیشیم کی تشخیص میں مدد ملتی ہے اور بسا اوقات اس کے اسباب کی نشاندہی بھی ہو جاتی ہے سینے کے سی ٹی اسکین (C.T. Scan) اور لمفی گلیڈوں کی بائیوپسی کی رپورٹ مثبت آئے تو اس سے سارکوڈوسز مرض کی موجودگی کا انکشاف ہوتا ہے اور اگر ایک مرتبہ افراط کیشیم کا عارضہ ثابت ہو جائے تو پھر مختلف النوع اسکیننگ مثلاً نیوکلیئر اسکیننگ (ریڈیو آکسٹوپ یا

اسی طرح حیاتین (وٹامن) D کی بہت بلند سطح بھی افراط کیشیم کا سبب بن سکتی ہے۔ اگرچہ پیرا تھائی رائیڈ گلیڈوں کی وجہ سے پیرا تھائی رائیڈ ہارمونی سطح بلند ہو جاتی ہے۔ تاہم سرطان (کینسر) کی صورت میں پیرا تھائی رائیڈ ہارمونی سطح نارمل رہتی ہے۔ پیرا تھائی رائیڈ رسولیوں کی وجہ سے ابتداء میں افراط کیشیم بہت آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس وقت اس کی شکایت ہڈی ٹوٹنے (فریکچر) گردہ میں پتھری، نفسیاتی مسائل اور بالا تیزابیت کی مانند شکایات سے وابستہ ہوتی ہے۔

### افراط کیشیم اور سرطان (کینسر)

اگرچہ کہ 10 سے 40 فیصد تک تمام امراض میں افراط کیشیم کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے تاہم یہ عارضہ سرطان کے مریضوں میں بہت افراط سے پایا جاتا ہے۔ جن مریضوں میں سرطان بہت آگے تک بڑھ کے پھیل گیا ہو ان میں افراط کیشیم اس کی ایک نشانی

اختیار کرے گا۔ نیز تشخیصی امتحانات سے اس تشخیص کی تصدیق کرائی جاسکتی ہے۔ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ سارکوڈوسز کے عارضے میں میکرو فیج کے نام سے معروف خلیات غیر فعال یا جامد حیاتین D کو سرگرم کر دیتا ہے۔ اس کا نتیجہ افراط کیشیم کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ بصورت دیگر فعال اور سرگرم حیاتین D میں جو تبدیلی آتی ہے وہ انتہائی باضابطہ ہوتی ہے۔ یہ فعل گردہ سرانجام دیتا ہے۔

### افراط کیشیم اور ہارمونز

پیرا تھائی رائیڈ ہارمون (Parathyroid Hormones: PTH) اور حیاتین (وٹامن) D تھری قسم کے ہارمونوں میں عدم توازن کے باعث بھی بسا اوقات افراط کیشیم کا عارضہ لاحق ہو سکتا ہے۔ پیرا تھائی رائیڈ غدود میں رسولیوں اور گلیڈوں کے باعث پیرا تھائی رائیڈ ہارمون (PTH) کی سطح بلند نظر آتی ہے۔ جس کی بدولت کیشیم کی سطح بلند ہو سکتی ہے



اسی طرح سر اور گردن کا سرطان، لمفادی رسولی، عرق الرحم (Cervix) کا سرطان، جگر بلبہ اور غذا کی نالی کے سرطان بھی افراط کیشیم کا اشاریہ ہو سکتے ہیں۔

### موروثی روابط

جہاں تک افراط یا کثرت کیشیم اور سارکوڈوسز (Sarcoidosis) امراض کا تعلق ہے۔ ان کا لازماً کچھ نہ کچھ رابطہ اور تعلق خاندان اور وراثت سے ہے۔ اس کا ثبوت مل چکا ہے کہ قلت کیشیم اور کثرت کیشیم (Hypercalcaemia) کے کچھ نہ کچھ جینیاتی اسباب ہیں یہ امراض جینیاتی تحولات کے سبب واقع ہوتے ہیں۔ یہ جینیاتی تحولات گردہ اور پیرا تھائی رائیڈ غدود میں موجود کیشیم سوکھنے کی طاقت رکھنے والے حساسوں (Receptors) پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

افراط یا کثرت کیشیم میں وراثت کا کردار بہت کمیا ہے۔ لیکن اگر کسی مریض کے خاندان میں تھائی رائیڈ یا پیرا تھائی رائیڈ کے سرطان کی مثال موجود ہو نیز اینڈو کرائن رسولیوں یا خاندان کے جوان اور نوجوان بچوں میں بالا ذہنی دباؤ (ہائپر ٹینشن) گردوں میں پتھری اور بآسانی ہڈی کی ٹکست وریخت اور ان میں پڑنے والے شکافوں کی مثالیں موجود ہوں تو ان کو لازماً خون میں کیشیم کے مختلف امتحانات سے گزار کر چھان لینا چاہیے اور ان کی تفسیر کر لی جانی چاہیے۔

خاندانی سرگزشت اور مثالوں میں اگر پیرا تھائی رائیڈ کے افراز کی تہمت، جینیاتی خلل اور بد نظموں کے ساتھ پیوستہ ملٹی پل اینڈو کرائن نیوپلیسیا (Endocrine neoplasia docia) پائے جاتے ہوں تو یہ سب بھی افراط یا کثرت کیشیم کے عارضے کا سبب بن سکتے ہیں۔

### افراط کیشیم اور سارکوڈوسز

اگر مریض کو بخار ہے۔ لمف کی گلیڈیاں اور گھٹلیاں ہیں اور جسم پر خارش دانی ہے، پرانی اور کھنکھانی ہے اور سانس لینے میں دشواری اور کھٹن ہے اور ان شکایات و علامات کے ساتھ ہی سیرم کیشیم کی سطح بلند ہے تو پہلی نظر میں معالج اس عارضے پر سارکوڈوسز مرض کا شبہ کرے گا اور اس کے لیے مناسب لائحہ عمل



ہی وٹامن ڈی کا علاج کرنا چاہیے۔ ہڈیوں کے بھربھرے پن اور خشکی کے لیے بھی افراط کیشیم ایک اہم خطراتی عامل (Risk Factor) ہے اگر کسی کے خاندان میں افراط کیشیم کی نمایاں اور معنی خیز ہسٹری ہو تو اس صورت میں خون کے ایک سادہ سے امتحان اور معائنے سے کیشیم کی سطح کا ہمہ وقت جائزہ لیا جاسکتا ہے اور اس طرح شدید افراط کیشیم کے پرنظر نتائج سے بچا جاسکتا ہے۔ جن خاندانوں میں جینیاتی طور پر افراط کیشیم کا عارضہ پایا جاتا ہو ان میں ماہرین غدود (Endocrinologist) سے جلد از جلد مشورہ کرنا چاہیے۔

پانی اور دیگر مشروبات زیادہ سے زیادہ پینے سے بھی افراط کیشیم کے عارضے سے بچا جاسکتا ہے۔ اسی طرح متلی اور قے پر قابو پانے، چہل قدمی کو معمول بنانے، فعال رہنے اور احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے اس عارضے سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ غذا میں سے کیشیم کو کم کرنے یا خارج کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ کیوں کہ افراط کیشیم کے حامل مریض کی کیشیم کی جذب کی صلاحیت بہر صورت کم ہو جاتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر ہمیں یہ علم ہو کہ کون سا سرطان افراط کیشیم کے عارضے کا سبب بنے گا تو ہم سیرم کیشیم کی سطح کی پیمائش کر سکتے ہیں اور اس پر نگاہ رکھ سکتے ہیں اور پھر اسی کے لحاظ سے ہم اس کا جلد علاج کر سکتے ہیں اس طرح کے سیرم کیشیم کی سطح عمومی (نارل) سطح سے زیادہ بلند نہ ہو جائے۔ سرطان کے مریضوں میں افراط کیشیم کی ابتدائی شناخت یہ ہوتی ہے کہ مریض تھکن اور کسٹمندی کا شکار ہوتے ہیں۔

کیوں کہ افراط کیشیم کا عارضہ سرطان کی ایک بہت دیر میں ظاہر ہونے والی علامت ہے اس لیے یہ لازم اور ضروری ہے کہ سرطان کی جتنی جلد تشخیص ہو سکے اتنا ہی اس کے علاج میں جلدی پیش رفت ہو سکے گی اور ابتداء میں ہی اس کا علاج ہو سکے گا۔ یاد رکھیے کہ ابتدائی ایجنج میں جلد تشخیص کردہ سرطان (کیسر) قابل علاج ہے۔ لاپرواہی مت برہیے، جلد تشخیص کرائیے اور جلد ہی علاج بھی!..... اللہ تعالیٰ ہم سب کی حفاظت فرمائے۔



رکھنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ دیگر اقدامات میں جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنا اور 'ہائی فاسفونیت کیل



سی ٹوئین' وغیرہ کے استعمال شامل ہیں۔ نیز مریض کو جامد ہو کر نہیں بیٹھ جانا چاہیے۔ بلکہ کچھ نہ کچھ جسمانی حرکت اور سرگرمی بھی ضروری ہے۔ اس کے ساتھ ہی ہلکی پھلکی ورزش کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

### احتیاط اور پریز

عجیب اتفاق ہے کہ افراط کیشیم کے بیشتر اسباب کو روکا نہیں جاسکتا ہے۔ تاہم اس عارضے کی بھی جلد تشخیص اور شناخت سے اس پر قابو پانا اور اس کا سبب تلاش کرنا ممکن ہوتا ہے اس لیے اس عارضے سے بچاؤ کا بہترین طریقہ یہی ہے کہ 45 سال کی عمر کے بعد ہر سال اپنے جسم کا مکمل معائنہ کرائیے۔ غیر منضبط وٹامن D کے سپلی مینٹس بھی بچاؤ کی ایک صورت ہو سکتے ہیں اور خاص طور سے عمر رسیدہ افراد میں وٹامن B کمپلیکس کی پلو اور کیشیم کی قرص (نکیوں) میں حیاتین D شامل ہوتی ہے۔ لیکن وٹامن D کا استعمال بھی از خود نہیں کرنا چاہیے بلکہ ہمیشہ اپنے معالج سے مشورہ کے بعد اس کو استعمال کرنا چاہیے۔ آپ کی عائلی معالج (فیمیلی فزیشن) ہی اس کی خوراک اور مدت اور دورانیے کے بارے میں صحیح مشورہ دے سکتی ہے۔ معالج کی ہدایات کے مطابق

میں شگاف (فریکچر) بھی پڑ سکتا ہے اسی طرح افراط کیشیم کی وجہ سے دیگر کئی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

مثلاً دل کی بے قاعدہ اور بے قابو دھڑکن اور ناکارگی اور ناکامی گردہ (کڈنی فیلیر) وغیرہ افراط کیشیم کا اصل اور بنیادی سبب دیگر کئی پیچیدگیوں کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

### علاج

افراط کیشیم کے علاج میں اس بات کو اولیت دی جاتی ہے اس کے اصل یا بنیادی سبب پر قابو پایا جائے اور اس کا علاج کیا جائے۔ اگر خون میں کیشیم کی سطح بہت زیادہ بلند ہو یا اس کی وجہ سے مریض مختلف شکایات کا شکار ہو جائے تو اس صورت میں مریض کو ہسپتال میں داخلے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ جہاں رگ (نس) کے ذریعے (I.V) مائعات اسٹیرائڈ اور پیشاب آور ادویات جسم میں پہنچائی جاسکیں تاکہ کیشیم کی سطح کم ہو جائے۔ بسا اوقات کیشیم کی سطح کو محفوظ حدود میں رکھنے کے لیے تطہیر گردہ (ڈایالائسز) (Dialysis) بھی کی جاتی ہے۔ ادویات کے ناجائز استعمال سے واقع ہونے والے افراط کیشیم میں مذکورہ دوا اور اسٹیرائڈ کا استعمال روکنے یا ترک کرنے سے بھی خون میں کیشیم کی سطح کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کیشیم کی سطح کو البومین کے ساتھ ملا کے درست

نیوکلیئر میڈیسن اسکیننگ) الٹراسونوگرافی اور ایکس شعاعی معائنے سے کیشیم کی سطح میں بلندی کے ماخذ اور منبع کی نشاندہی ہو سکتی ہے تشخیص امتحانات میں سرطان سے متعلق اور اس وابستہ ٹیسٹ بھی شامل ہیں۔ ان کے علاوہ 'فعل گردہ' (کڈنی فنکشن) کی چھان بین کے لیے اور پیراتھائی رائیڈ اور حیاتین ڈی تھری (Vitamin D-3) کی سطح کی پڑتال کے لیے خون کے امتحانات شامل ہیں۔ اسی طرح پیرا تھائی رائیڈ ایسی مولیٹنگ ہارمون (PTSH) جس کا غذاہ مخامیہ (Pituitary) سے افراط ہوتا ہے۔ اس کی سطح کا بھی جائزہ لیا جاتا ہے۔ پوزیٹرون امیشن ٹوموگرافی (Positron Emission Tomography) بھی کرائی جاتی ہے۔ یہ سہولت (یعنی PET) اب پاکستان میں چند مقامات پر دستیاب ہے۔

اور سی ٹی اسکین کے ساتھ ملا کے پورے جسم کی اسکیننگ (Whole Body Scanning) کی جاتی ہے تاکہ اس بات کا جائزہ لیا جاسکے کہ سرطان جسم میں کہاں کہاں تک پھیل چکا ہے اور کس کس عضو کو کتنا کتنا متاثر کر چکا ہے۔

### پیچیدگیاں (مشکلات اور دشواریاں)

کہنہ یا مزمن (کرائیک) افراط کیشیم کی سب سے زیادہ عام پیچیدگی گردے کی پتھری ہے اسی کی وجہ سے لبلبہ میں التهاب و سوجن ہو سکتی ہے یا سینے میں تیزابیت بڑھ سکتی ہے۔

دورہ (کوما بے ہوشی) معدہ کے قرح (السر) سوزش لبلبہ (Pancreatitis) اور عفونت جیسی اعصابی پیچیدگیاں بھی افراط کیشیم کی عمومی پیچیدگیوں میں شامل ہیں۔





تم جانتے ہونا میرے

پاس تمہارے علاوہ اور

کچھ نہیں ہے میں

تمہیں ہر دکھ ہر غم

سے بچانا چاہتی ہوں

میں نہیں چاہتی کہ

تمہیں کوئی گھری

نظر سے بھی دیکھے

تم جانتے ہو

میں یہ سینکڑوں سال

پرانے کھنڈرات

دیکھنے یہاں

نہیں آئی.....

میں تو تم سے ملنے

تم سے باتیں کرنے

آئی ہوں

## خواتین کے دیار میں

قسط نمبر 9

نگہت سیما

اسد کی آنکھوں میں دہکتے جذبوں کی تپش اس کے دل کو بھی آنچ دے رہی تھی

خواتین کی جانی پہچانی قلم کار نگہت سیما کے قلم سے بطور خاص کچن کے لیے

## گزشتہ اقساط کا خلاصہ

پر وگرام بناتا ہے۔

حسن رخصتی کے کہنے پر اس کے شوہر اسد سے ملاقات کے لیے ان کے گھر پہنچتا ہے لیکن ان کے رویے سے بے حد مایوس ہو کر واپس آ جاتا ہے اور رخصتی سے کہتا ہے وہ نئی نوکری کی تلاش میں کراچی چلا گیا ہے۔

آسیہ حسن سے کہتی ہے کہ اگر وہ اعلیٰ حیثیت اختیار کرنے کے لیے کوشش نہیں کر سکتا اور اپنے خیالات تبدیل نہیں کر سکتا تو وہ اپنا راستہ اس سے الگ کر لے گی یہ سن کر حسن شاک میں آ جاتا ہے۔

حسن آسیہ کے طرز عمل سے بہت دل گرفتہ ہوتا ہے آسیہ اسے اس بات کے لیے قائل کرتی ہے کہ وہ اپنی امی کو اس کی پڑھائی ہونے تک نکاح کے لیے منع کر دے۔ حسن نہ چاہتے ہوئے بھی اس کی بات مان لیتا ہے۔

خضر اپنے بابا کے ساتھ آرب کے رشتے کے لیے مابین کے گھر جانے کا پروگرام بناتا ہے۔ جس پر اس کے بابا خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔

بیگم لاثانی طاب سے اس کے نئے دوست کے بارے میں دریافت کرتی ہیں لیکن وہ اجیہ کے بارے میں کچھ بھی نہیں کہتا کیونکہ اس کو اندازہ ہوتا ہے کہ وہ ان دونوں کی دوستی ختم کر دے گی۔

جب سے آرب کے مابین سے رشتے کی بات شروع ہوتی ہے آرب اپنی دوست بیگم کی وجہ سے ڈسٹرب ہوتا ہے۔ اس بات کو خضر بھی محسوس کرتا ہے لیکن آرب اسے کچھ بتاتا۔ اسی دوران جیا کا فون آتا ہے کہ پھوپھو کی طبیعت خراب ہے وہ سب فوراً ہسپتال پہنچتے ہیں۔

مسز لاثانی طاب کا تعارف عروہ سے کروانے کے لیے گھر پر پارٹی کا اہتمام کرتی ہیں۔ طاب کو عروہ سے کوئی دلچسپی نہیں ہے لیکن عروہ اس سے بے حد متاثر ہوتی ہے اور اس سے دوستی کرنا چاہتی ہے۔ محفل میں موجود مہمانوں کی بیگم لاثانی کے متعلق گفتگو سن کر

طاب اعجاز لاثانی انڈسٹریز کا اکوٹا وارث ہے اور وہ اپنے خوابوں کے مطابق زندگی گزارنا چاہتا ہے۔ جبکہ اس کی مام بیگم لاثانی خود پسند خاتون ہیں جن کے لیے ان کا بزنس ہی محور حیات ہے۔

اجیہ ایک یتیم لڑکی ہے اور اپنی ماں کے ساتھ رہتی ہے۔ طاب کی اجیہ سے لائبریری میں اتفاقی ملاقات ہوتی ہے اور ان کے درمیان دوستی ہو جاتی ہے۔ طاب اس کی امی سے مل کر ان سے بہت متاثر ہوتا ہے۔

آسیہ کی نسبت بیچپن سے اپنے کزن حسن کے ساتھ ملے ہے لیکن آسیہ اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی خواہشمند ہے اور اس کی نظر میں محبت سے زیادہ دولت کی اہمیت ہے۔

رخصندہ آسیہ کی بڑی بہن ہے جس کا شوہر نہایت کام چور شخص ہے اور مختلف مطالبے موانے کے لیے ہر کچھ عرصے بعد اسے میکے چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ آرب اور خضر دو بھائی ہیں اور اپنے والد کے ساتھ رہتے ہیں اجیہ ان کی پھوپھی زاد

کزن ہے۔ آرب اپنے دوست واثق کے آفس کی کمپیوٹر آپریٹر مابین سے شادی کرنا چاہتا ہے اور اس سلسلے میں اپنے بھائی خضر سے بات کرتا ہے خضر کی رائے اس بارے میں اچھی نہیں ہوتی اس کے خیال میں وہ لڑکی دولت کی

لاج میں اسے اپنی جانب متوجہ کر رہی ہے لیکن آرب کے اصرار پر وہ اس لڑکی سے ملاقات کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔ طاب اپنی مام کے رویے سے بہت دل برداشتہ ہوتا ہے لیکن بیگم لاثانی کے پاس اس پر توجہ دینے کے لیے بالکل وقت نہیں ہوتا۔

کئی دنوں تک طاب کے لائبریری نہ آنے پر اجیہ اسے فون کرتی ہے جس پر طاب کو حیرت کے ساتھ ساتھ خوشی بھی ہوتی ہے اجیہ کی والدہ کی بیماری کا سن کر وہ ان سے ملنے کے لیے اس کے گھر جانے کا

اجیہ طاب سے اس کی پریشان کی وجہ جاننے کی کوشش کرتی ہے تو طاب اجیہ کو بتایا ہے کہ وہ اپنی مام کے رویے کی وجہ سے پریشان ہے جو اس کی زندگی کے بارے میں ہر فیصلہ خود کرنا چاہتی ہیں۔

حسن نے کسی نہ کسی طرح سے رخصتی کے شوہر اسد کو دینے کے لیے رقم کا بندوبست کر لیا اور پیسے گھرا کر بچا جان کے ہاتھ میں تھما دیئے۔ آسیہ حسن سے سی ایس ایس کے امتحان کی تیاری کے لیے کہتی ہے۔ خضر آرب اور مابین کی منگنی کی تقریب کی تصاویر کر آتا ہے اور آرب کو دیکھنے کے لیے کہتا ہے لیکن آرب تصویریں دیکھنے میں کوئی دلچسپی نہیں دکھاتا۔ خضر یہ دیکھ کر ایک دم سے الجھ جاتا ہے اور بے حد پریشان ہو جاتا ہے۔

منگنی کی تصاویر دیکھتے ہوئے خضر اجیہ کی تصویر کی تعریف کرتا ہے تو بابا پھر سے پر امید ہو جاتے ہیں لیکن خضر انہیں صاف صاف بتا دیتا ہے کہ لڑکا اور لڑکی دونوں اس رشتے پر رضا مند نہیں ہیں۔ آرب کے پاس اچانک سے جینی کا فون آتا ہے کہ وہ پاکستان پہنچ چکی ہے اور ایئر پورٹ پر اس کا انتظار کر رہی ہے۔

طاب کی مام اسے دوستوں کے معاملے میں احتیاط کرنے کے لیے کہتی ہیں تو طاب انہیں کہتا ہے کہ ایسی دولت کا کیا فائدہ مام کہ آدمی اپنی مرضی سے سانس بھی نہ لے سکے۔ اپنی مام کی باتیں سن کر طاب بے حد پریسڈ ہو جاتا ہے اور اجیہ کو فون کرتا ہے عروہ طاب کو ڈنر پر چلنے کے لیے کہتی ہے لیکن طاب صاف انکار کر دیتا ہے۔

یہ تباہ گزشتہ اقساط کا خلاصہ (اب آگے پڑھیں)

”چار کی فرمائش کروں گا تو تم ایک کے لیے راضی ہو جاؤ گی۔“

ماہین سے منگنی کے بعد آبی کی بنجیدگی خضر کو بے حد پریشان کر دیتی ہے اور وہ آبی سے پوچھتا ہے کہ کیا وہ اس منگنی سے خوش نہیں ہے۔ آفاق حیدر خضر سے اجیہ کے رشتے کے بارے میں بات کرتے ہیں لیکن اجیہ خضر کو شادی سے منع کر دیتی ہے۔ اجیہ کا انکار سن کر خضر بے حد مطمئن ہو جاتا ہے۔

88 خواتین کے دیار میں







روزانہ دن میں دو کپ بلیک ٹی پینا گرین ٹی کا ایک کپ نوش جان کرنا خواتین کے رحم کے کیفر (ovarian cancer) کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف واشنگٹن میں کی گئی ایک ریسرچ کے مطابق وہ خواتین جو اپنی روزانہ کی ڈاٹ میں گرین ٹی کے ایک یا دو کپ شامل رکھتی ہیں اپنے پیٹھ دانے کی کیفر میں مبتلا ہونے کے خطرے کو 50 فیصد تک کم کر دیتی ہیں اور گرین ٹی کا صرف ایک فائدہ نہیں ہے بلکہ اس کے علاوہ بھی یہ آپ کے کولیسٹرول کی سطح کو نیچے لانے میں معاونت کرتی ہے قوت مدافعت کو مضبوط بناتی ہے اور دل کے بہترین دوست کا کردار ادا کرتی ہے۔

## گرین ٹی صحت بخش انتخاب



اس نے انتہائی مصومیت سے کہا تھا۔  
”نہیں اعجاز ابھی نہیں۔“

”کیوں ابھی کیوں نہیں۔ اب تو سب کچھ ٹھیک ہو گیا ہے۔“

”ہاں لیکن مجھے تو لاناٹانی انڈسٹری کو بہت اوپر لے کر جانا ہے۔ اگر اس وقت میں ٹھہر گئی تو شاید ایسا کبھی نہ ہو سکے اور اعجاز نے کبھی اس کی کوئی بات نہیں مانی تھی۔“

”پتا نہیں وہ اس کے حسن سے متاثر تھا یا اس کی ذہانت سے لیکن اس نے انہیں بے حد چاہا تھا۔ بے حد محبت کی تھی اس سے۔“

”ہاں شاید اس لئے یہ اتنا سنجیدہ ہے۔“  
”لیکن اور بھی تو بہت سارے بچے اٹھتے ہوتے ہیں لیکن وہ اس طرح کے نہیں ہوتے طاب جیسے آدم بیزار۔“

ان کے ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ نمودار ہوئی۔  
”بہر حال ڈاکٹر فرید کے ساتھ سنگ سے کچھ فائدہ تو ہو گا۔“

امتا کے جذبے سے مغلوب ہو کر انہوں نے بے اختیار جھک کر اس کی پیشانی پر اپنے ہونٹ رکھ دیئے۔ طاب نے آنکھیں کھول کر انہیں دیکھا اور اٹھ کر بیٹھ گیا۔

”مام آپ۔“  
”تم یہاں ہی سو گئے تھے چاند۔“  
وہ مام بس یونہی پڑھتے پڑھتے آنکھ لگ گئی تھی۔  
آپ ادھر آ جائیں ناں زمین پر کیوں بیٹھی ہیں۔“  
”تم سو رہے تھے تمہیں دیکھ رہی تھی۔“  
”ان کی آنکھوں میں اس کے لئے بے پناہ محبت تھی۔“

”کب آئیں آپ۔“  
”بہت دیر ہو گئی۔“  
”تب سے آپ یہاں بیٹھی ہیں۔“  
”ہاں۔“  
وہ مسکرائیں۔

”آج کا دن تم نے باہر گزار دیا تھا حالانکہ تم جانتے ہو ناہنے میں یہ ایک دن ہوتا ہے۔ جب ہم اکٹھے لٹے کرتے ہیں اور مجھے اس ایک دن کا کتنا انتظار ہوتا ہے۔“

اور خود اسے بھی کچھ عرصہ پہلے تک اس دن کا کتنا انتظار ہوتا تھا۔ ڈرتو کبھی کبھار ہی مام گھر پر کرنی تھیں اکثر ہی ان کے بزنس ڈنر ہوتے۔  
کبھی کسی کی طرف سے کبھی کسی کی طرف سے۔

”سوری مام۔“

وہ شرمندہ ہو گیا۔

”آئندہ خیال رکھوں گا۔“

”کوئی بات نہیں بیٹا۔“

وہ اٹھ کر اس کے قریب ہی بیٹھ گئیں۔

”شاید تمہیں میرا استفسار برا لگا تھا لیکن میری جان تم جانتے ہو نا میرے پاس تمہارے علاوہ اور کچھ نہیں ہے اور میں تمہیں ہر دکہ ہر غم سے بچانا چاہتی ہوں۔ میں نہیں چاہتی کہ تمہیں کوئی گہری نظر سے بھی دیکھے۔“

ان کی آواز بھر گئی۔

”اگر تمہیں کچھ ہوا طاب میری جان تو میں تو اسی لمحے مری جاؤں گی۔“

”مام پلیز ریلیکس ہو جائیں۔“

طاب نے اپنا ایک بازو ان کے گرد لپیٹتے ہوئے کہا۔

”آئی ایم سوری مام کہا تو ہے نا کہ آئندہ خیال رکھوں گا۔“

”ہیش کی طرح وہ بار گیا تھا۔“

”آئی ایم ایک شریلی سوری مام۔“

”اٹس اوکے مائی سن۔“

انہوں نے اسے اپنے ساتھ لگایا اور بولے بولے اس کے بالوں میں ہاتھ پھیرنے لگیں۔ اس کی آنکھیں نم ہو گئیں۔

”آئی لو یو مام۔ آئی لو یو سوچ۔“

”می۔ ٹو مائی سن۔“

اس نے آنکھیں موند لیں اور اماتا کی اس خوشبو کو اپنے اندر اتارنے لگا جو اس وقت ان کے پاس سے آرہی تھی۔

☆☆

رخشی نے بیک تھیٹ کر دروازے کے پاس رکھا اور رکشے والے کو پیسے دینے کے لئے تھکے بازو میں لپیٹے ہوئے کندھے سے لگایا اور پوچھے کہ یونہی بائیں کندھے سے لگائے لگائے اس نے دروازے پر دستک دی۔ تنہا رکشے میں بیٹھنے ہی سو گیا تھا۔ تھوڑی دیر بعد اس نے دروازہ کھولا ایک لمحہ کو اس کی آنکھوں میں حیرت نمودار ہوئی لیکن دوسرے ہی لمحے اس کی آنکھیں جھپکے لگیں اور ہونٹوں پر مسکراہٹ کھڑکی۔

اس نے جھک کر بیک اٹھایا اور مٹلاشی نظروں سے ادھر ادھر دیکھا۔

”اکٹلی آئی ہو۔“

”ہاں۔“

رخشی نے اثبات میں سر ہلادیا اور تنھے کو بائیں بازو میں منتقل کرتے ہوئے اس کے پیچھے پیچھے چلتی ہوئی

وہ ان کے قریب ہی آ کر بیٹھ گئی تھی۔ ”تمہارے کہنے سے کیا ہوتا ہے۔ ہمارے پاس اس کے سوا اور کوئی راستہ بھی تو نہیں ہے نا تمہارا گھر بسانے کا۔ ابا دفتر سے پہلے ہی کافی ایڈوانس لے چکے ہیں۔ اماں کے پاس زیور کے نام پر شاید کچھ ہلکا پھلکا سا ہو۔۔۔۔۔ نہیں آ پاتم ابا سے اپنی قسم واپس لے لو۔۔۔۔۔ ہمیں گھر گروی رکھنا ہی ہوگا۔ ہم کوشش کریں گے کہ جلد ہی بیک کا قرض اتار دیں میرے امتحان ہونے والے ہیں نا میں فوراً ہی جاب کر لوں گی۔۔۔۔۔ ویسے تمہاری ساس ہیں بہت عقلمند۔“

وہ بولے سے ہنسی تھی۔  
”ہمارا ادھیان شاید اس طرف نہ جاتا۔ مشورہ اچھا دیا انہوں نے۔“

وہ چپ چاپ اسے بولتے دیکھتی رہی۔

”آسی۔۔۔۔۔ میں نے کہا نا کہ اس بار اسد کا مطالبہ نہیں مانا جائے گا۔ چاہے کچھ بھی ہو جائے۔“ وہ

سونے کے لئے لیٹ گئی مگر لیکن نیند آنکھوں سے دور تھی۔ ساری رات جاگ کر اس نے فیصلہ کیا تھا کہ اسے واپس چلے جانا چاہئے۔ اسد مجھے تو دھکار سکتا ہے لیکن کیا اپنی اولاد کو بھی دھکار دے گا میں اس سے

کہوں گی تنھے کے صدمے میں مجھے اپنے قدموں میں جگہ دے دو۔ یہاں رہنے دو روکھی سوکھی کھا کر گزارا کر لوں گی۔ سلائی مشین لے کر سلائی کر لوں گی۔ دونوں کی آمدنی سے وقت گزر جائے گا۔ فیصلہ تو اس نے رات میں ہی کر لیا تھا۔ صبح آسیر اور قاکہ کے

کالج جانے کے بعد اس نے جلدی جلدی تنھے کی چیزیں اکٹھا کر کے بیک میں ڈالیں اور جب اماں کچن میں تھیں اور ابا کمرے میں تھے تو پہلے اس نے بیک اٹھا کر دروازے کے پاس رکھا۔ اور پھر کچن کے پاس جا کر اماں کو بتایا اماں میں ذرا پڑوس میں جاری ہوں۔ وہ بتا کر نہیں جانا چاہتی تھی اسے ڈر تھا کہ کہیں

اماں روک نہ لیں یا منع نہ کر دیں۔ لیکن اس نے فیصلہ کر لیا تھا کہ جو بھی ہے اب اسے خود سہتا ہے۔ والدین کو تکلیف نہیں پہنچانی۔ رکشہ گھر کے باہر سے ہی مل گیا تھا۔ جب تک اماں اٹھ کر دروازہ بند کرنے آئیں اور جھانک کر باہر دیکھتیں وہ رکشے میں بیٹھ چکی تھی۔

اسد سیدھا ہوا تو دونوں کی نظریں ملیں۔ رخشی کا دل پھر دھڑکا۔

”سو رہا ہے۔“

”اسد ابھی تک اس کے بے حد قریب کھڑا تھا۔“

”ہاں رکشے میں بیٹھنے ہی سو گیا تھا۔“

اس نے نظریں جھکا لیں۔ اس کی آنکھوں میں اس وقت جو التفات جھک رہا تھا ایک لمحہ کے لئے وہ بھی

اندر داخل ہوئی۔ اسد نے بیک برآمدے میں رکھ دیا تھا۔ وہ وہیں کچھی چار پائی پر بیٹھ گئی اور تنھے کو گود میں لیا۔ اسد نے جھک کر تنھے کو دیکھا۔ وہ سوتے میں ہونٹ چوس رہا تھا۔ اس نے، جھک کر اسے چوما۔ رخشی کا دل زور سے دھڑکا۔ اسد کا سر اس کی تھوڑی سی چھوڑ ہا تھا۔ اس کا دل پر سکون سا ہو گیا۔ ورنہ گھر سے نکلنے اور رکشے سے اتر کر دستک دینے تک وہ بہت مضطرب تھی۔ بہت بے چین۔ نہیں جانتی تھی کہ یہاں اس کے ساتھ کیا سلوک کیا جائے گا۔ کیا خبر اسد کی ماں اور اسد اسے گھر میں ہی نہ گھسنے دیں۔ لیکن بہر حال اس نے یہاں آنے کا فیصلہ کر لیا تھا۔ سو وہ آ گئی تھی۔۔۔۔۔

نتیجہ کی پروا کئے بنا۔ ابا پر وہ مزید بوجھ نہیں ڈالنا چاہتی تھی۔ اس کی شادی کے بعد سے تو جیسے ابا بالکل ہی چپ ہو کر رہ گئے تھے۔ ہر وقت پریشان رہتے۔۔۔۔۔

حالانکہ پہلے وہ کبھی بیمار نہیں پڑے تھے اور اماں ہر وقت ٹھنڈی آئیں بھرتی تھیں۔ بلکہ اسے آنا ہی نہیں چاہئے تھا۔ بہت ہوتا تو اسد کی والدہ اور بہنیں کو سننے دیتیں لڑتی جھگڑتیں۔ وہ خاموش رہتی تو خود ہی چپ ہو جاتیں۔ آسیر صبح ہی تو کہتی ہے کہ عورت اپنی کمزوری سے شکست کھاتی ہے شوہر کے اور سسرال والوں کے

مطالبات مان کر اور اگر وہ پہلی ہی بار اسد کو سختی سے کہہ دیتی کہ اس کے والدین جو کچھ دے چکے ہیں اس کے بعد اب ان کے پاس دینے کے لئے کچھ نہیں ہے تو شاید اسد کے مطالبات نہ بڑھتے۔ لیکن اس نے کب

ابا سے کچھ کہا تھا۔ یا اسد نے اس سے کچھ کہا تھا وہ تو اسے میکے چھوڑ کر ڈائریکٹ ابا کے پاس پہنچ گیا تھا۔ آسیر بہت پریشان تھی۔ پریشان تو سب ہی تھے لیکن اپنی اپنی جگہ آسیر تو کمرے میں ٹبل ٹبل کر مسلسل بولتی رہی تھی۔ اسے ابا کی بایک کا بہت افسوس تھا۔ اور

اب یہ گھر۔ یہ گھر بھی اگر بک گیا تو ہم کہاں جائیں گے آپ نے سوچا۔“

”آسی تم پریشان نہ ہو میں نے ابا سے کہا ہے نا قسم دی ہے انہیں اپنی کہ وہ گھر گروی نہیں رکھیں گے۔“

لیکن آسیر نے شاید اس کی بات نہیں سنی تھی۔  
”اگر گھر گروی رکھ بھی دیں آپ تو۔ اس کا سود ہی اتارے عمر تو رہ جائے گی۔ اور جب سود نہ ادا ہو سکا تو ایک دن وہ لوگ گھر پر قبضہ کرنے آ جائیں گے اور ہم۔۔۔۔۔“

”خدا کے لیے، چپ ہو جاؤ آسیر۔“

رخشی نے دہل کر اسے دیکھا تھا۔

”میں نے کہا نا گھر گروی نہیں رکھیں گے۔ کبھی بھی نہیں۔“

”تو کیا کریں گے آپ۔“



## مزیدار کھانا بنانے کا آسان ساگر

بھنے کے اختتام پر آپ اپنی پسندیدہ ڈش بنانے کے بارے میں سوچ رہی ہیں لیکن اپنی منتخب کردہ ڈش میں استعمال ہونے والے اجزاء ترکیبی کی لمبی لسٹ کے بارے میں پڑھ کر آپ شدید قسم کے دباؤ میں مبتلا ہو جاتی ہیں اور اسے ایک در دیر سمجھتے ہوئے بجھے دل کیساتھ اپنی پسندیدہ ڈش بنانے کا ارادہ ترک کر دیتی ہیں حالانکہ یہ اتنا بھی مشکل نہیں ہے جتنا کہ آپ نے اسے سمجھ لیا ہے۔ اگر آپ کا ارادہ کوئی ایسی ڈش بنانے کا ہے جس میں بہت سے مصالحات استعمال ہوتے ہیں تو اس سے پہلے کہ آپ اپنے کھانا بنانے کی ابتدا کریں تمام مصالحات کو پہلے سے نکال کر اپنے کچن کاؤنٹر پر اکٹھا کر کے رکھ لیں۔ اس طرح سے کھانا بناتے ہوئے آپ نہ تو کسی بوکھلاہٹ کا شکار ہوں گی اور نہ ہی ڈش میں کسی مصالحے کو شامل کرنا بھولیں گی۔ یہ آپ کے کونگ کے عمل کو زیادہ آسان اور پر لطف بنا دیکر اور ڈش کو آپ کا من پسند دمریدار ذائقہ بھی عطا کرے گا۔



وہ اس سے ملی تھی اور وہ اس کے قرب کی آغوش سے ہٹ کر کے دیکھو یہ چوڑیاں اور یہ ٹاپس ہیں یہ بچ دیں۔ اس نے ہاتھوں اور کانوں کی طرف اشارہ کیا اور ابھی اس نے کوئی جواب نہیں دیا تھا کہ باہر دروازے پر دستک ہوئی۔

اسد باہر چلا گیا کچھ دیر بعد باہر سے آواز آئی۔ ”یہ بیگ کس کا پڑا ہے۔ کون آیا ہے؟“

”اماں رختی آگئی ہے۔“

”ارے آگئی۔“

”ہاں اماں۔“

”اسد اور اماں آگے پیچھے ہی کمرے میں داخل ہوئے۔ رختی نے کھڑے ہو کر انہیں سلام کیا۔“

”دیکھو..... میرا پوتا کیسا ہے۔“

اس کے سلام کا جواب دے کر وہ پٹنگ کی طرف آئیں جھک کر ننھے کے ماتھے پر بوسہ دیا اور مڑ کر اسد کی طرف دیکھا۔

چھوٹی بڑی ادھر ہی رہ گئی ہیں۔ شام کو آئیں گی نفیسہ نہیں آنے دے رہی تھی۔

ادھر ادھر دیکھ کر ایک ٹھنڈی سانس بھر کے وہ چیز پر بیٹھ گئیں۔

”ہائے اسد کیا بتاؤں کتنا خوبصورت فرنیچر ہے۔ ڈریسنگ ٹیبل کے علاوہ صوفہ سیٹ اور ڈائننگ ٹیبل بھی ہے۔ ان کا تو گھر بھر گیا۔ کتنا کھانا تھا مجھ سے کہ نفیسہ سے شادی کر لے۔“

”اماں۔“

اسد نے برا سامنہ بنایا۔

”اتنا سا تو قد ہے اس کا اور پر سے پکڑا اسی ناک.....“

”لے ناک اور قد کو چاٹنا تھا کیا گھر بھر جاتا تیرا۔“

رختی سر جھکائے بیٹھی رہی وہ ایسے تیروں کی عادی تھی۔ یکا یک انہوں نے اپنا رخ رختی کی طرف کیا۔

”یہ اچھا کیا تمہارے ابا نے تمہیں بھیج دیا۔ اب ایسا کر اسد کل ہی جا کر دکان کی بات کر کے کچھ مال ڈال لے۔“

وہ بات کرتے کرتے اسد کی طرف مڑ گئی تھیں اور پھر دوبارہ رختی کی طرف متوجہ ہوئیں۔

”پورے پچاس لائی ہونا..... دیکھا جائے تو بزنس شروع کرنے کے لئے پچاس ہزار کی کیا اہمیت ہے لیکن ایسے بھوکے ننگے سرال سے اس سے زیادہ کی کیا امید کی جاسکتی ہے۔“

”اماں وہ۔“

رختی نے ہموک نگلا۔

”پیسوں کا بندوبست نہیں ہو سکا۔“

کا پیکٹ لے آتا ہوں..... کچن

”اچھا..... خیر اندر آؤ اس سلسلے میں پھر بات کرتے ہیں۔“

وہ اس کے پیچھے ہی کمرے میں چلی آئی۔ کمرہ دیا ہی تھا..... جیسا چھوڑ کر گئی تھی..... وہی خوبصورت بیڈ..... بیڈ کے ساتھ کی دو صوفہ چیزیں..... یہ سب کچھ بھی کتنی مشکل سے کیا تھا ابا نے۔ آسید کو اس کا بیڈ بہت پسند تھا..... لیکن اسد کی ماں نے کتنی باتیں کی تھیں..... بس صرف بیڈ اور صوفہ چیزیں..... سائیڈ ٹیبل اور نہ ڈریسنگ نہ ڈائننگ سیٹ..... نہ صوفہ سیٹ..... ہمارے سہمیوں نے بھی فرنیچر کے نام پر کیا دیا..... وہ ہر آنے جانے والے سے کہتی تھیں لیکن اس کے کمرے میں گنجائش ہی کتنی تھی..... بمشکل تو یہ بیڈ آیا تھا۔ بیڈ پر اس کے جمیر کی ہی بیڈ شیٹ بھی تھی۔ اسد نے ننھے کو بیڈ پر لٹا دیا تھا وہ بھی قریب ہی بیٹھ گئی۔

”تمہارے ابا کہیں سے قرض بھی تو لے سکتے ہیں۔“

اسد کے لہجے میں غیر معمولی نرمی تھی۔

”لیکن اسد کہاں سے دفتر سے تو وہ پہلے ہی قرض لے چکے ہیں اور ہمارے جانے والے کون سے لکھ پتی ہیں۔ سب ہی بمشکل سے گزارا کر رہے ہیں“ اسد ایک لمحہ کو خاموش ہو گیا۔

”اچھا خیر..... آج تو تم رہو ادھر، کل میں تمہیں پھر لے جاؤں گا، ادھر ایک بار پھر بات تو کرو ابا سے شاید کہیں سے قرض مل جائے دیکھو میں کاروبار سیٹ ہونے کے بعد رقم لوٹا دوں گا۔“

رختی کو اسد سے اتنی نرمی کی توقع ہرگز نہ تھی شاید یہ بے اختیار اٹھ آنے والے فطری جذبے کا اثر تھا یا پھر اتنے دنوں بعد بیوی اور بچے کو قریب پا کر دل میں نرمی اتر آئی تھی۔ رختی نے بہتر سمجھا کہ وہ اسی وقت اسد سے صاف صاف بات کرے۔

”نہیں اسد میں ابا سے کچھ نہیں کہوں گی نہ ہی میں کل واپس جاؤں گی..... میں اپنے لئے انہیں عذاب میں مبتلا نہیں کر سکتی۔“

”اور میں رختی۔“

اس کے لہجے میں شیرینی سی کھل گئی۔

”میں اور ہمارا بچہ عذاب میں مبتلا رہیں۔ مجھے کہیں بھی جاب نہیں مل رہی..... آسان نہیں ہے جاب ملنا..... اور پھر یہ دکان مل رہی ہے بعد میں شاید یہ بھی نہ ملے۔ مجھے یقین ہے کہ کاروبار چل نہ سکے گا۔“

”تمہاری بات صحیح ہے اسد۔ تم اپنے کسی دوست سے

بے کل ہو گئی تھی۔ اسد بغور اسے دیکھ رہا تھا۔ یہ اس کی بیوی تھی..... اور کتنے دنوں سے وہ اس سے دور تھا۔ اس کا دل چاہا وہ اسے ہاتھوں میں بھر لے اور اسے پیار کرے بہت سارا..... اگر اس کے گھر والے رقم نہیں دے رہے تو اس میں رختی کا کیا قصور تھا..... بہر حال اب تو وہ آگئی ہے..... اس نے جھک کر ننھے کو اٹھالیا۔

”ارے جاگ جائے گا۔“

رختی نے اسے روکا..... ہاتھوں کا لٹس اندر تک بجلی سی دوڑا گیا۔

”تو جاگنے دو۔“

اس کی آواز بھاری ہو رہی تھی۔ ننھے نے کسما کر آنکھیں کھول دی تھیں۔ ننھے کو بازوؤں میں لئے وہ رختی کو دیکھ رہا تھا۔ آنکھوں میں اشتیاق تھا۔ جذبے پوری شدت سے ان میں لودے اٹھتے تھے۔ چہرہ گرم ہو رہا تھا۔

”رختی۔“

اس کی آواز سرگوشی جیسی تھی۔

”اماں اور باقی لوگ کہاں ہیں۔“

”چھوٹی بڑی دونوں اماں کے ساتھ پڑوس میں گئی ہیں۔ ادھر پڑوس میں جو خالہ رہتی ہیں ان کی بیٹی کی شادی ہے۔ آج جیمز کے کپڑے ٹانگ رہے ہیں ابھی آجائیں گی۔“

”اچھا۔“

رختی نے اس سے نظریں چرائی تھیں۔ اسد کی آنکھوں میں دیکھتے جذبوں کی تپش اس کے دل کو بھی آج دے رہی تھی۔

”آخر یہ میرا شوہر ہے ننھے کا باپ۔ مجھے بھلا کیوں چھوڑے گا۔“

ننھا رونے لگا تھا۔ اسد نے اسے تھپکا۔ لیکن وہ اور زیادہ رونے لگا۔

”لائیں مجھے دے دیں بھوک لگی ہوگی۔“

اس نے ننھے کو لے کر تھپکا اور جھک کر بیگ کی زپ کھول کر فیڈر نکالا۔

”دودھ..... دودھ ہوگا۔“

رختی کی آواز آہستہ تھی۔ ”میں نے سوچا تھا دودھ رکھ لوں گی لیکن پھر جلدی میں خیال ہی نہیں رہا۔“

”میں دیکھتا ہوں کچن میں۔“

اسد کچن میں چلا گیا تو ننھا جو فیڈر دیکھ کر خاموش ہوا تھا پھر رونے لگا وہ اسے تھپکنے لگی۔

”تم اسے چپ کراؤ۔ میں جنرل اسٹور سے دودھ

مت چھوڑو۔“

”کیسی رقم۔“

وہ ٹھٹھک کر رک گئی۔

”بیگ میں تو کوئی رقم نہیں ہے۔“

”کیا تم رقم نہیں لے کر آئی ہو؟“

اسد کی آنکھوں میں حیرت تھی۔

”نہیں۔“

”رختی ہولے ہولے چلتی ہوئی اس کے قریب آ کھڑی ہوئی۔“

”ابا کے پاس کچھ نہیں ہے وہ کہاں سے دیں.....“

”وہ اماں نے کہا تو تھا کہ مکان.....“

”نہیں اسد وہی تو ایک سر چھپانے کا آسرا ہے..... اور پھر وہ سارا گھر ہمارا نہیں ہے۔ حسن اور چچی جان کا بھی ہے۔“

”لیکن وہ اماں۔“

اسد کو کچھ سمجھ نہیں آئی کہ وہ کیا کہے۔ رختی اس کے قریب کھڑی تھی۔ اس کی بیوی تھی..... اتنے دنوں بعد





## مایونیز کھانیں اور جلد بھی چمکائیں

سردیوں میں جلد خشک ہو جاتی ہے اور جلد کو بہت زیادہ چمکانا ہٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ مایونیز یوں تو مختلف طریقوں سے مثلاً برگرز، برڈسٹ وغیرہ کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ لیکن یہ چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اس میں شامل اجزاء انڈہ اور تیل خشک جلد کو پر رونق اور ہموار بنانے کے لیے نہایت مفید ہوتے ہیں۔ مایونیز کو چہرے اور گردن پر لگائیں اور 20 منٹ بعد سادے پانی سے چہرے اور گردن کو اچھی طرح دھو لیں۔ اس سے آپ کی سردی میں مرجھائی ہوئی پڑمردہ جلد صحت مند چمکدار اور خوبصورت ہو جائے گی اگر آپ کے گھر کے فریق میں فی الوقت مایونیز موجود نہیں ہے تو آپ انڈے کی زردی کو زیتون کے تیل میں کس کر کے بھی لگا سکتی ہیں۔ اس سے بھی مایونیز جیسے نتائج برآمد ہو سکیں گے تو پھر ابھی فریق کا رخ کریں مایونیز نکالیں لیکن کھائیں نہیں بلکہ چہرے پر لگا کر جلد چمکائیں۔

”اسد بھائی کی والدہ بہت ظالم ہیں کہیں آپا کو کوئی نقصان نہ پہنچائیں۔“  
”آسیہ نے حسن سے کہا تو حسن اسی وقت ان کی خبر لینے کے لئے تیار ہو گیا۔“  
”ٹھیک ہے میں جاتا ہوں اور اسد بھائی کو بتا بھی دوں گا کہ پیسوں کا بندوبست ہو گیا ہے۔۔۔۔۔ اس نے دروازے پر آ کر دستک دی تھی۔۔۔۔۔ اندر سے آنے والی آوازوں سے پریشان ہو کر اس نے دروازے کو دھکیلا تو سامنے ہی وہ تینوں کھڑے نظر آ گئے۔“  
”چلو جی لے جاؤ اپنی آپا کو۔۔۔۔۔ ہم نے طلاق دے دی۔“  
”نہیں۔“ اس کے لبوں سے بے ساختہ نکلا تھا یکدم آگے بڑھ کر اس نے رخصی کے کندھے پر غیر ارادی طور پر اپنا ہاتھ رکھا۔ رخصی نے نظریں اٹھائیں۔ دیران آنکھیں ماتھے پر خون کے قطرے۔  
”یہ۔۔۔۔۔ یہ سب کیا ہے اسد بھائی۔“  
”اماں صحیح کہہ رہی ہیں۔ میں نے رخصی کو طلاق دے دی ہے۔“  
اسد تیزی سے کہہ کر اندر کمرے کی طرف بڑھ گیا۔

شوہر کا گھر اپنا ہی گھر ہوتا ہے اماں۔  
”تو چل یہ شوہر والا نکلتا بھی ختم کر۔“  
انہوں نے مڑ کر اسد کی طرف دیکھا۔  
”چل مکا۔ یہ قصہ بھی۔“  
”اماں پلیز۔“

”مجھے مت ڈرا اور اپنے پلیز کو رکھ اپنے پاس۔ اس گھر میں رہنا ہے تو جا اور رمل لا۔“  
”اماں اب کچھ نہیں رہا ان کے پاس۔“ اس نے ملتی نظر دوں سے اسد کی طرف دیکھا۔ تو پھر جا کر بیٹھ جا ان کے دروازے پر تیرے نصیب۔۔۔۔۔ وہ عجب طرح سے ہنسی۔  
میں تو اپنے اسد کی دوسری شادی کرادوں گی۔ اتنی اچھی لڑکی دیکھی ہے میں نے کاروبار بھی کرائیں گے اور گھر بھی دیں گے۔ ایسا شریف پڑھا لکھا لڑکا کہاں ملتا ہے آج کل۔

چل اٹھ۔ انہوں نے بازو سے پکڑ کر اٹھایا۔  
نہیں جاؤں گی اماں۔  
رخصی نے دوپٹے کا پلو پیشانی پر رکھ کر لہو پونچھا۔  
”حق ہے میرا اس گھر پر۔“

”کیسا حق۔۔۔۔۔ اور بول نا بولتا کیوں نہیں۔ دو بول بول کر حق ختم کر اس کا۔“  
”نہیں اسد ایسا مت کرنا، پلیز ایسا مت کرنا۔ اتنی سی بات پر۔۔۔۔۔“

رخصی نے تڑپ کر کہا تو اماں نے اسد کے بازو کو جھنجھوڑ دیا۔

”ارے بول نا بیوی کو دیکھ کر گلے میں کچھ پھنس گیا ہے۔“ رات تیرے کہنے پر ہی تو میں نے نصیب کے ماموں سے بات کی تھی۔ وہ تیار ہیں بیٹی دینے کو۔۔۔۔۔ لیکن پہلے طلاق دینی ہوگی تجھے۔۔۔۔۔“  
”رخصی میں نے تجھے طلاق دی۔“

میں نے تجھے طلاق دی۔ رخصی میں نے تجھے طلاق دی۔

رخصی ہکا بکا سی کھڑی کبھی اسے دیکھتی کبھی اماں کو جو تسخیر سے اسے دیکھ رہی تھیں۔

”بول ری بول نا اب بھی تیرا حق ہے۔ یہ گھر تیرا ہے۔۔۔۔۔“ رخصی ساکت کھڑی تھی۔ تب ہی کھلے دروازے پر دو تین بار دستک دے کر حسن اندر داخل ہوا۔ برآمدے میں ساکت کھڑی رخصی۔۔۔۔۔ اس کی پیشانی سے بہتا خون۔۔۔۔۔ اور تسخیر سے اسے دیکھتی ہوئی اسد کی والدہ۔۔۔۔۔ اس نے باری باری سب کو دیکھا۔۔۔۔۔ رخصی کے اس طرح اچانک چلے آنے پر سب ہی پریشان ہو گئے تھے۔

”کیا؟“  
ان کی آواز خاصی اونچی تھی۔  
”تو پھر کس لئے آئی ہے۔“

”اماں یہ میرا گھر ہے۔ میرے شوہر کا۔“ رخصی نے ہمت باندھی۔

”مجھے آخر کار یہاں ہی آنا تھا کب تک وہاں بیٹھتی۔“

”ارے لو، کہہ نہیں آئی تھی میں کہ جب تک بندوبست نہیں ہو جاتا ادھر ہی رہو۔۔۔۔۔ اپنے کھانے کے لالے پڑے ہیں اوپر سے یہ آگئیں۔۔۔۔۔ چل اٹھ۔“  
انہوں نے بازو سے پکڑ کر اسے اٹھایا۔

”اٹھا بیگ اور جیسے آئی ہے ویسے ہی انہی قدموں سے واپس چلی جا۔“

”نہیں اماں میں نہیں جاؤں گی۔۔۔۔۔“  
”ارے کیسے نہیں جائے گی چل نکل۔“

انہوں نے اسے دھکا دیا وہ بے دھیانی میں کھڑی تھی لڑکھڑا کر گری۔ دروازے کے ہینڈل سے سر ٹکرایا اور خون بہہ نکلا۔ اسد خاموش کھڑا تھا۔ انہوں نے گھٹیت کر اسے کمرے سے باہر نکالا۔

”یہ میرے شوہر کا گھر ہے اور میں یہاں سے اب مر کر ہی جاؤں گی۔ یہی میرا گھر ہے۔“

”تیرا گھر۔“  
وہ ہنسی۔

”تیرے باپ نے جہیز میں دیا تھا۔ سن اسد کہتی ہے میرا گھر۔ میں کہتی ہوں تو نے گھسنے ہی کیوں دیا اسے۔۔۔۔۔“

”اماں۔۔۔۔۔ میں۔۔۔۔۔ اب آگئی ہے تو رہنے دیں کل لے جاؤں گا۔“

اسد نے آہستہ سے کہا۔

”جیسے آگئی ہے ویسے ہی چلی جائے تو کیوں چھوڑ آئے گا۔۔۔۔۔ مرد کی زبان ہوتی ہے کہہ دیا تھا نا کہ پیسوں کا انتظام ہو گیا تو آ جانا۔۔۔۔۔ ورنہ۔۔۔۔۔“

اسد کے اندر لو دیتے جذبے بجھنے لگے۔ چہرے کا رنگ بدلا۔

”چل رخصی چل جا۔۔۔۔۔ اماں کہہ رہی ہیں تو جا۔“

”میں نے آپ کو بتا دیا ہے نا اسد کہ میں پیسے نہیں لاؤں گی۔۔۔۔۔ نہ ہی ہم مکان گروی رکھیں گے۔۔۔۔۔ ابا کے پاس کچھ نہیں ہے دینے کو۔۔۔۔۔ اور مجھے یہاں ہی رہنا ہے اب اپنے گھر میں۔۔۔۔۔“

وہ چار پائی پر بیٹھ گئی۔ ”ارے پھر وہی اپنا گھر۔۔۔۔۔“

انہوں نے کمر پر ہاتھ رکھ کر اسے گھورا۔

**Sole Distributors UAE**

**TO Monthly.**

**KITCHEN**

**مکتبہ اہلا وسہلا**

**ویلکم بک شاپ**

**WELCOME BOOK SHOP**

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817  
P.O.Box 27869 Karama, Dubai  
E-mail: welbooks@emirates.net.ae





## میک اپ کے ذریعے گول چہرہ کو پتلا کس طرح بنائیں؟

اگر آپ کا چہرہ بالکل چاند کی طرح گول ہے لیکن آپ کوئی وی میں آنے والی سلم اور اسماٹ ماڈلز کا پتلا لمبوتری شپ کا چہرہ پسند ہے اور آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا بھی چہرہ ان ماڈلز کی طرح ہو جائے تو ایک میک اپ ٹرک ضرور آزمائیں۔ جس سے آپ کا گول چہرہ کچھ حد تک پتلا نظر آئے گا اور آپ لوگوں کو دھوکہ دینے میں کامیاب ہو جائیں گی میک اپ میں لگانے کے بعد آپ اپنے گالوں کو اندر کی طرف کھینچیں اور مچھلی کی طرح گول ہونٹ بنالیں۔ اب جو گڑھے آپ کے گالوں پر بن گئے ہیں۔ ان پر برش کی مدد سے ڈارک کلر کا براؤنزر لگائیں پھر چہرے کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور ہلکے رنگ کا گلابی شید بلش آن برش کی مدد سے لگائیں۔ آخر میں براؤنزر اور بلش آن کو اچھی طرح پلینڈ کر کے ہموار کر لیں تاکہ بھداتاثر نہ دے۔ اب شیشے میں اپنا سلم چہرہ دیکھ کر آپ یقیناً خوش ہو جائیں گی۔

”اچھا سوچوں گا۔“

”لیکن اس میں کیا حرج ہے۔ آخر تم نے میرا ذکر تو کر رکھا ہے ناں۔“

”ہاں کوئی حرج نہیں۔“

”آرب پتا نہیں کیا سوچ رہا تھا۔“ اس وقت وہ ہوٹل میں جینی کے کمرے میں بیٹھا تھا۔ اس رات جینی کی آمد جتنی غیر متوقع اور حیران کن تھی..... جینی کو اتنے سالوں بعد ایئر پورٹ پر دیکھ کر اسے اتنی حیرت نہ ہوئی..... وہ ویسی ہی تھی نازک کول اور حسین۔

”کیسا لگا میرا سر پرانز۔“

”اچھا.....“

کچھ دیر کو وہ سب کچھ بھول گیا تھا۔ بیٹے دنوں نے اندر بالکل مچا رکھی تھی..... وہ اور جینی جینی اور وہ..... سارے منظر یکے بعد دیگرے آنکھوں کے سامنے آ رہے تھے۔ جب گاڑی اس نے ہوٹل کے سامنے روکی تو جینی نے شکوہ بھری نظروں سے اسے دیکھا۔

”تو تم مجھے اپنے گھر میں نہیں ٹھہراؤ گے اب۔“ وہ ماہین سے گفتگو ادھوری چھوڑ کر اور خضر کے سوالوں کے مختصر جواب دیتا ہوا فورا ہی گھر سے نکل آیا تھا کہ ایک اجنبی ملک میں وہ پریشان ہو رہی ہوگی اور اپنے ہاں کے ماحول سے بھی وہ باخبر تھا کہ آتے جاتے لوگ ایک غیر ملکی عورت کو کیسی نظروں سے دیکھ رہے ہوں گے راستے میں دو بار تو حادثہ ہوتے ہوتے بچا تھا۔

”کم از کم تم مجھے پہلے اطلاع دے دیتیں تو تمہیں پریشانی نہ ہوتی۔“

”تمہیں پہلے بتاتی تو تم مجھے منع کر دیتے۔“ اس نے بڑے اطمینان سے چیونگم چباتے ہوئے جواب دیا تھا..... وہ تو اس کی رگ رگ سے واقف تھی۔

”کیوں صحیح کہانا۔“

فرنٹ سیٹ پر اس کے قریب بیٹھی وہ اس کے ضبط کو آزما رہی تھی۔ اس کے مخصوص پرفیوم کی خوشبو کو ناک سکیڑ کر اس نے اپنے اندر اتارا تو وہ ہنس دی۔

”تم بالکل بھی نہیں بدلے ہو اب..... اندر سے بالکل ویسے ہی ہو..... بس اوپر خول چڑھا رکھا ہے تم نے۔“

”اچھا یہ بتاؤ کہ کس لئے میرے ملک میں قدم رنج فرمایا ہے۔“

”یہاں کی سیاحت کے لئے آئی ہوں۔“

”صرف سیاحت کے لئے۔“

وہ اس کی آنکھوں میں دیکھ رہا تھا۔

”نہیں..... صرف تمہارے لئے.....“

وہ مسکرائی تھی دو بارہ اس نے اسے ہوٹل میں ٹھہرانے کی وجہ نہیں پوچھی تھی۔ جب کھانا کھا کر وہ اسے کمرے میں چھوڑ کر آ رہا تھا تو وہ بچل گئی تھی۔

”اتنی جلدی جارہے ہو آج یہاں ہی رک جاؤ۔“

”اتنے سالوں بعد ملے ہیں۔“

”پاگل ہو یہ پاکستان ہے۔“

”تو کچھ دیر تو رکنا۔“

”بابا انتظار کر رہے ہوں گے۔ بارہ بجنے والے ہیں۔“

”آرب کیوں اپنے آپ کو دھوکا دے رہے ہو؟“

”نہیں تو..... میں تو دھوکا نہیں دے رہا۔ تم دے رہی ہو خود کو دھوکا.....“

وہ جینی کو ہوٹل چھوڑ کر گھر چلا گیا تھا.....

وہ اس کے آنے سے بہت ڈسٹرب ہو گیا تھا.....

اگر جینی کو اسے جانے کا دعویٰ تھا تو وہ بھی جینی کو جانتا تھا

آخر اتنے سارے سال انہوں نے اکٹھے گزارے تھے۔ وہ اس کی صرف کو لیگ ہی نہیں گہری دوست بھی تھی اور یہ دوستی کب محبت میں ڈھل گئی تھی اسے پتا ہی نہ

چلا اور جب پتا چلا تو وہ گھبرا گیا کتنا آنے لگا اس سے اور

پھر یہاں بھاگ آیا پاکستان..... اسے لگا تھا اس کے

قریب رہ کر وہ زیادہ عرصہ اس سے نہیں بھاگ سکے گا۔

اور وہ جانتا تھا جینی کیوں آئی ہے..... شاید آخری

بار خود کو آزمانے آئی ہے۔ شاید اسے یقین ہے کہ وہ

مجھے اپنے ساتھ شادی پر رضامند کر لے گی..... بابا

اسے لاؤنج میں ہی انتظار کرتے مل گئے تھے۔

”خیریت تھی نام کچھ صحیح بتا کر بھی نہیں گئے خضر کو۔“

”بابا میری ایک کو لیگ آئی ہے اس نے ایئر پورٹ

سے فون کیا تھا۔ وہ چاہ رہی تھی کہ میں اسے پک

کر لوں اور کسی اچھے ہوٹل میں لے جاؤں۔ ہم نے

وہاں نیویارک میں ایک ہی کمپنی میں بہت سال اکٹھا

کام کیا ہے۔“

”تو تم اسے گھر لے آتے۔ کیا سوچے گی وہ کہ

پاکستانی اچھے مہمان نواز نہیں ہیں۔“

آفاق حیدر نے اطمینان کا سانس لیتے ہوئے کہا۔

”بابا میں نے مناسب نہیں سمجھا۔ پھر وہ خود بھی

ہوٹل میں رہنے پر اصرار کر رہی تھی۔“

”چلو کسی روز کھانے پر بلا لینا۔ کتنے روز رہنا ہے

اسے یہاں..... پہلے بتا دینا..... اجیہ کو بلا لوں گا۔“

”جی بابا۔“ لیکن بابا کے کہنے کے باوجود وہ ابھی

تک جینی کو گھر نہیں لے جاسکا تھا لیکن اچھے میزبان کی

طرح وہ آفس سے چھٹی کر کے تین دن سے اس

کیساتھ گھومتا پھر رہا تھا۔ کبھی مقبرہ جہانگیر کبھی شاہی

قلعہ۔ اب ہفتہ اتوار کی اپنی چھٹیاں آگئی تھیں۔ وہ ناشتہ کرتے ہی گھر سے نکل آیا تھا۔

”کیا سوچ رہے ہو اب۔“

اس نے آنکھوں میں اشتیاق بھر کے اسے دیکھا تم

اعتراف کیوں نہیں کر لیتے کہ تم میرے بنا خوش نہیں

رہ سکتے۔“

”کتنی بار اعتراف کروں جینی۔“

اس کے لہجے میں تھکن اتر آئی۔ اتنے دن سے وہ

خود پر جبر کر رہا تھا سنبھال رہا تھا خود کو..... دل بار بار

اکساتا ضروری تو نہیں جینی بھی ماما کی طرح ہو۔ لیکن

ہر بار وہ دل کو سختی سے جھڑک دیتا۔

”تو پھر مجھے اپنا لو..... کیوں زندگی خراب کرتے

ہو۔“ بہت باریکی ہوئی بات اس نے پھر کہی اور اس

نے بے بسی سے اس کی طرف دیکھا۔

”تم جانتی ہو نا یہ ممکن نہیں ہے۔“

”کیوں ممکن نہیں ہے..... تم خود بھی تو آدھے

برٹش ہو..... اگر ہمارے بچے آدھے امریکن ہوئے تو

کیا حرج ہے۔“

”یہی تو مسئلہ ہے کہ میں ہاف برٹش ہوں اگر ہاف

برٹش نہ ہوتا تو شاید میں ایک لمحہ بھی نہ سوچتا۔ تم بھی

ہوئی آگ کو کیوں بھڑکاتی ہو۔“

”آگ بھی ہی کب ہے وہ تو یونہی بھڑک رہی

ہے۔“

”کم آن آج شالا مار چلتے ہیں۔“ اس نے بات

بدلی۔

”ڈرامہ مت کرو۔“ وہ جھنجھلا گئی۔

”تم جانتے ہو میں یہ سینکڑوں سال پرانے

کھنڈرات دیکھنے یہاں نہیں آئی..... تم سے ملنے اور

باتیں کرنے آئی ہوں۔“

”اچھا کرو باتیں۔“

اس نے ایک گہری سانس لے کر اسے دیکھا۔

”میں تو ساری زندگی تمہارے پاس رہنا اور تم سے

باتیں کرنا چاہتی ہوں۔ آرب..... لیکن تم.....“

”وہ اپنی جگہ سے اٹھ کر نیچے کارپٹ پر اس کی کرسی

کے قریب بیٹھ گئی۔

”کیا تمہارے دل میں کوئی گنجائش نہیں ہے۔“

”تم جانتی ہو اب یہ سب بے فائدہ ہے۔ میری مٹکلی

ہو چکی ہے.....“

آرب نے دانستہ اس کی طرف نہیں دیکھا۔

”تمہارے ہاں تو مرد ایک سے زیادہ شادیاں کر سکتا

ہے..... تم اس سے بھی شادی کر لو اور مجھ سے بھی.....“

سے لیا تھا اور اس وقت وہ شاید دنیا کی ساری عورتوں سے زیادہ خوبصورت لگ رہی تھی۔

”یعنی تمہیں نہیں پتا کہ تمہاری مگتیر کیسی ہے۔ بد صورت ہے، خوبصورت ہے؟ دلی ہے موٹی ہے۔“

”ہاں مجھے نہیں پتا۔“

آرب کے لہجے میں بے بسی تھی۔

میں نے کبھی اسے دھیان سے نہیں دیکھا۔

یکا یک جینی کی آنکھوں میں ستارے چمکنے لگے۔

”اس لئے نا کہ تمہارے دل میں پہلے سے ہی میں

رہتی ہوں۔“

وہ تھوڑا سا اس کی طرف جھکی پوچھ رہی تھی..... یا

حقیقت بتا رہی تھی..... یہ سچ ہے کہ اس نے جتنی بار بھی

ماہین پر نظر ڈالی تھی وہ سرسری نظر تھی۔ شاید اسی لئے کہ

اس کے دل پر پہلے ہی جینی کا نقش کندہ ہو چکا تھا۔

”تم اس سے انکار نہیں کر سکتے آرب۔“

وہ مسکرائی۔ آرب کو اس کا پورا وجود مسکراتا ہوا

لگا..... مسکراہٹ اس کی سبز آنکھوں میں لہرائی تھی اور

پھر ہونٹوں پر بکھر گئی تھی۔

”تم ایسے شخص ہو جو اپنی خواہش سے مکر رہے ہو

اس شخص کی طرح جو تم جوتے صحرا میں پایادہ چل رہا

ہو اس کے ہونٹ پیاس سے ترخ رہے ہوں لیکن وہ

اپنی چھال خود ہی توڑ کر اپنی پیاس سے مکر جائے۔“

”آرب نے اپنے اندر دور تک ایک تپتا صحرا محسوس کیا

اور اسے لگا جیسے اس کے ہونٹ پیاس سے ترخ رہے

ہوں۔ اس نے اپنے خشک ہونٹوں پر زبان پھیری۔

”کیا تم اتنی دور سے مجھے یہی بتانے آئی ہو۔“

”نہیں۔“

جینی کی آنکھوں کے ستارے بجھ سے گئے۔

”میں پرایا ہونے سے پہلے تمہیں دیکھنا چاہتی تھی۔

اور اسے بھی جسے تم نے منگنی کی انگلی پہنائی ہے۔ مجھے

اس سے ملنا ہوتا۔“

”کیا کروگی مل کر۔“

”دیکھوں گی۔“

وہ دانتوں سے ناخن کتر رہی تھی جو اس کے اندرونی

اضطراب کا پتا دے رہے تھے۔ جب وہ اندر سے

پریشان ہوتی تھی تو یونہی ناخن کتر لگتی تھی۔

”اچھا ناخن کتر نے بند کرو۔ میں خضر سے تصویریں

لے آؤں گا اس نے بتائی تھیں۔“

”تم نے مجھے ابھی تک خضر سے بھی نہیں ملوایا اور نہ

ہی بابا سے۔“



## ناخن پالش کا صحیح انتخاب کریں



نیل پالش خریدتے وقت ہمیشہ اچھی اور معیاری کمپنی کو دھیان رکھیں۔ کیونکہ گھٹیا معیار کی نیل پالش ناخنوں کی رنگت کو پیلا کر دیتی ہے۔ آج کل مارکیٹ میں جعلی کاسمیٹک اشیاء بھی فروخت ہو رہی ہیں۔ معیاری اور اصلی نیل لکری یہ پہچان ہے کہ وہ بہت مشکل سے ناخن سے ہٹتی ہے۔ نیل پالش خریدتے وقت ایک کوٹ ضرور لگا کر چیک کر لیں۔ اچھی اور بہترین معیار کی نیل پالش بھی زیادہ دن تک ناخنوں پر لگی نہ رہنے دیں۔ کیونکہ یہ بہت کیمیائی اجزاء سے مل کر بنتی ہے اور کافی عرصے تک نیل پالش اتارنے کے ساتھ یہ اس کی چمک بھی لے اڑتا ہے۔ نیل پالش لگانے کے لئے نہایت نفاست اور احتیاط کے ساتھ ناخنوں پر پہلا کوٹ لگائیں۔ اس کے خشک ہونے کا انتظار کریں پھر دوسرا کوٹ ناخن کے سرے سے لے کر کناروں تک لگاتی جائیں۔ اور جہاں تک ممکن ہو بالکل ہموار کوٹ لگائیں۔ نیل پالش کا انتخاب معیار اور جلد کی رنگت اور فیشن کو مد نظر رکھ کر کریں۔ آج کل ریڈ اور نارنجی لکڑ بہت ان ہے۔ ان تمام ٹپس پر عمل کر کے آپ اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور جاذب نظر بنا سکتی ہیں۔

بے کسی لڑکی کی ہی کمپنی چاہئے۔

اس نے جینی کی طرف دیکھا جو نہ جانے کس بات پر اپنا سنہری بالوں والا سر ہلائے جا رہی تھی۔ آفاق حیدر انہیں باتیں کرتا چھوڑ کر لاؤنج سے باہر نکل گئے۔ ”لڑکیاں تو خوب مرتی ہوں گی تم پر۔“ جینی خضر سے کہہ رہی تھی۔

”پتا نہیں میں لڑکیوں کے سائے سے بھی بچنے کی کوشش کرتا ہوں اس لئے ایسے حادثات رونما نہیں ہوتے۔“ خضر نے بے حد سنجیدگی سے جواب دیا۔

”واقعی۔“

”ہاں واقعی۔“

”لڑکی تو میں بھی ہوں۔“

”تمہاری اور بات ہے تم مہمان ہو اور میں تمہیں

اس وقت لڑکی نہیں مہمان سمجھ رہا ہوں۔“

”تم دونوں بھائی ہی عجیب ہو۔“

جینی نے کندھے اچکائے۔

”یعنی آبی کو بھی لڑکیوں سے الگ ہے۔“

خضر ہولے سے ہنسا۔

”لیکن اب تو ایک لڑکی کو عمر بھر کے لئے گلے کا ہار

بنالیا ہے اس نے۔“

”تمہارے پاس اس کی فیانی کی فوٹو گراف ہیں یہ

بتا رہا تھا۔۔۔۔۔ دکھاؤ نا۔“

خضر نے ایک گہری نظر آرب اور اس پر ڈالی اور

اپنے کمرے سے تصاویر لینے چلا گیا۔

جینی نے بہت اشتیاق سے تصاویر دیکھیں۔

”یہ بہت خوبصورت ہے۔“

”اس کی آنکھوں میں حسرت سی تھی اور ان کی

چمک ماند پڑ گئی تھی یا آرب کو محسوس ہوئی تھی۔“

”پلیز واش روم۔“

وہ یکدم کھڑی ہو گئی تھی۔ خضر نے واش روم تک

اس کی راہنمائی کی اور واپس آ کر آرب کے قریب

کھڑے ہوئے تو بہت آہستگی سے پوچھا۔

”آبی تم جینی سے محبت کرتے ہو پھر تم نے۔۔۔۔۔ تم

نے ایسا کیوں کیا؟“

اس کی آواز دھیمی تھی لیکن اس میں یقین تھا۔۔۔۔۔

آرب ششدر سا ہو کر اسے دیکھنے لگا۔

”جینی میرے بابا۔“

جینی آگے بڑھی تو بابا نے اس کے سر پر ہاتھ رکھا۔

”میں تو کتنے دنوں سے یہ کہہ رہا تھا کہ کھانے پر

بلاؤ اپنی کولیگ کو۔۔۔۔۔ کیا کہے گی وہ واپس وطن جا کر کہ

ہم اچھے میزبان نہیں ہیں۔“

اس نے ایک شکایتی نظر آرب پر ڈالی۔

اور آفاق حیدر کو تھینک یو کہتے ہوئے ان کے ساتھ

چلتی ہوئی اندر آئی۔

ڈرائنگ روم کی طرف جاتے جاتے انہوں نے مڑ

کر دیکھا تو آرب خضر سے اس کا تعارف کروا رہا تھا۔

”تمہارا بھائی بہت خوبصورت ہے تم سے بھی زیادہ۔“

جینی کہہ رہی تھی اور خضر ہنس رہا تھا۔

”آؤ ادھر آ جاؤ۔“

”بابا چھوڑئے تکلف نہیں کریں ٹی وی لاؤنج میں

بیٹھ جاتے ہیں۔“

خضر نے بے تکلفی سے کہا تو آفاق حیدر بھی مڑ آئے۔

”کافی یا چائے۔“

خضر نے جینی سے پوچھا۔

”کافی۔“

”تمہارا گھر بہت خوبصورت ہے۔“

اس نے آرب سے کہا جو اس کے سامنے ہی صوفے

پر بیٹھ گیا تھا۔

”آپ کا بیٹا پور پاکستانی ہے۔ اس نے کچھ بھی

اپنی ماما سے نہیں لیا۔ سب آپ سے لیا ہے۔“

آفاق حیدر مسکرا دیئے۔

”لیکن آبی کی آنکھیں بابا جیسی نہیں ہیں۔“

خضر نے کہا۔

”میں ظاہری حیلے کی بات نہیں کر رہی۔۔۔۔۔ سوچ فکر

اور خیال کی بات کر رہی ہوں۔“

”میں ذرا اجیہ کوفون کر کے بلا لوں۔“

انہوں نے آرب سے کہا۔ ”وہ اور گڑبیل کر اچھی

خاصی دعوت ارجح کر لیں گی۔“

”بابا بازار سے منگوا لیں انہیں خواہوا۔“ آرب

نے آہستگی سے کہا۔

”بازار سے بھی آ جائے گا کچھ نہ کچھ لیکن گھر کا کھانا

اور ذائقہ اسے ہمیشہ یاد رہے گا پھر اجیہ کمپنی بھی تو دے

گی۔ ہم مردوں کی کمپنی کیا انجوائے کرے گی وہ۔“

اور آرب کو بابا کی سادگی پر ہنسی آئی۔

اتنے سال یورپ میں گزارے تھے انہوں نے لیکن

جیسے سب بھول گئے تھے۔ وہ کوئی مشرقی لڑکی نہیں ہے

وہ یونہی ہنسا تھا۔

”اور تم اس سے نہیں ملو آؤ گے اپنی فیانی سے۔“

جینی بے حد سنجیدہ تھی۔

”میں خضر سے کہوں گا تمہیں ملو آؤ گے۔“

آرب بھی سنجیدہ ہو گیا۔

”تم کیوں نہیں۔“

”وہ میرے سامنے نہیں آتی۔۔۔۔۔ ہمارے یہاں یہی

سٹم ہے منگنی کے بعد لڑکی پردہ کرتی ہے لڑکے سے۔“

”واٹ۔“ جینی کو حیرت ہوئی۔

”یعنی اب شادی تک تم اس سے نہیں مل سکو گے۔“

”یہ کس قدر بے وقوفانہ بات ہے آرب۔“ وہ ہنسی۔

”جینی میرے رسم و رواج کے متعلق کچھ مت کہنا

پلیز۔“

”اوکے۔“

اس کا موڈ بحال ہو گیا تھا وہ یہ سوچ سوچ کر ہی محفوظ

ہو رہی تھی کہ آرب اپنی منگیتر سے نہیں مل سکتا سال دو

سال تک جب تک شادی نہیں ہوگی تب تک۔۔۔۔۔

”تمہیں ڈر نہیں لگے گا مجھے اکیلا بھیج دو گے اپنی

منگیتر کے پاس۔۔۔۔۔ میں نے اسے تمہارے خلاف

ورغلا دیا تو۔۔۔۔۔ اور اس نے منگنی توڑ دی تو۔“

”نہیں توڑے گی ورغلا کر دیکھ لینا۔“

”اتنا یقین ہے اس پر۔“

جینی کی آنکھوں سے کرب جھلکنے لگا۔

”ہمارے ہاں جب ایک بار کسی لڑکی کے ساتھ کوئی

نام وابستہ ہو جاتا ہے تو وہ اسے ہر حال میں نبھاتی ہے۔“

”لیکن وہ خضر کی مام تو۔۔۔۔۔“

”تم خضر کی ماما کی مثال مت دیا کرو جینی ایک

عورت نے اگر ایسا کیا ہے تو سارا معاشرہ ایسا نہیں

ہے۔ ہمارے ہاں عورت ہر حال میں جانے کیسی کیسی

تکالیف اٹھا کر بھی شوہر کے ساتھ رہتی ہے۔“

خضر کی ماما کے ذکر سے آرب کا موڈ خراب ہو گیا تھا

پھر راستہ بھر خاموشی ہی رہی دونوں اپنی اپنی جگہ جانے

کیا سوچ رہے تھے۔ بابا پورج میں ہی مل گئے تھے۔

”ارے بابا آپ کہیں جا رہے ہیں۔“

آرب نے گاڑی سے اترتے ہوئے پوچھا۔

”یہ جینی آئی ہیں میرے ساتھ۔“

”میں نہیں جا رہا تھا کہیں یہ ڈیگی میں فروٹ رکھوایا

ہے۔۔۔۔۔ خضر جا رہا تھا مابین سے ملنے۔۔۔۔۔ بلکہ میں نے

ہی اسے کہا ہے کہ فروٹ لے جائے بھوکے لئے۔“

انہوں نے تفصیل بتا کر جینی کی طرف دیکھا۔

”یہ تم ابھی کہہ رہی ہونا۔ پھر تم اسے برداشت نہیں کرو گی۔“

”تم شادی تو کرو میں سب برداشت کر لوں گی۔“

”احتمالاً باتیں مت کرو جینی ایک بات جب طے

ہے۔۔۔۔۔ کہ یہ ممکن نہیں ہے تو پھر ضد کیوں کرتی ہو۔“

وہ جھنجھلا گیا۔ جینی کچھ دیر اسے دیکھتی رہی پھر نظریں

جھکالیں لیکن اس کی سبز آنکھوں کی سطح پر پھیلتی نمی آرب

سے نہ چھپ سکی۔

”اوکے کل واپسی کے لئے میرا ٹکٹ کنفرم کرو آؤ۔“

”کیوں؟“

”آرب کے لبوں سے بے اختیار نکلا لیکن دوسرے

ہی لمحے اس نے سر جھکا لیا۔۔۔۔۔“

”تم روک لو میں رک جاتی ہوں۔“

وہ اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے کھڑی تھی۔

آرب نے نظریں جھکالیں۔۔۔۔۔ اس کے پاس کہنے

کے لئے کچھ نہیں تھا۔ وہ ہمیشہ ایسے ہی اسے لا جواب

کر دیتی تھی۔ ”ایک دو دن بعد چلی جانا۔“

”کیا کروں گی رہ کر۔“

اس نے زخمی نظروں سے اسے دیکھا۔

”الٹا تمہارے لئے آزمائش بنی رہوں گی۔۔۔۔۔ تم

میری ٹکٹ کنفرم کرو آؤ اور چلو کہاں چلے کو کہہ رہے

تھے تم۔۔۔۔۔ مثلاً مار۔۔۔۔۔“

”نہیں آج میرے ساتھ گھر چلو بابا اور خضر سے

ملنے۔“

”جینی نے کچھ نہیں کہا خاموشی سے بیڈ پر پڑا پرس

اٹھایا اور آرب کی طرف دیکھا۔“

”چلو۔“

”خضر سے مل کر تم خوش ہو گی۔“

ساتھ ساتھ چلتے ہوئے وہ بتانے لگا۔

”وہ بہت جولی بھی ہے اور بہت سنجیدہ بھی۔۔۔۔۔ یعنی

کبھی تو بہت جولی ہو جاتا ہے۔ بہت ہنستا ہے بہت

ہنساتا ہے اور کبھی ہنسنے والی بات پر بھی نہیں ہنستا۔۔۔۔۔ لیکن

وہ مجھ سے بہت محبت کرتا ہے۔۔۔۔۔ ہم دونوں ایک

دوسرے کے بہت اچھے دوست بھی ہیں لیکن میں نے

تمہارے متعلق اپنے جذبات کا اظہار اس سے نہیں کیا۔“

جینی نے رک کر ایک نظر اس پر ڈالی لیکن کچھ نہیں

کہا۔ ”اور بابا۔۔۔۔۔ تم ان سے مل کر بہت خوش ہو گی

میرے بابا شاید دنیا کے سارے باپوں سے زیادہ

اچھے باپ ہیں۔“

اس کے بعد کیا ہوا؟  
کہانی کا بقیہ حصہ  
آئندہ ماہ۔۔۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# SMART FAMILY KI RIGHT CHOICE

yahan hai!



750 Gram  
Ka Naya Family Pack

Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!  
[www.shangrila.com.pk](http://www.shangrila.com.pk)

Rs. 170/- Only

